

# Lewensorientering Graad 7

**By:**

Siyavula Uploaders



# Lewensorientering Graad 7

**By:**

Siyavula Uploaders

**Online:**

< <http://cnx.org/content/col11028/1.1/> >

**C O N N E X I O N S**

Rice University, Houston, Texas

This selection and arrangement of content as a collection is copyrighted by Siyavula Uploaders. It is licensed under the Creative Commons Attribution 3.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>).

Collection structure revised: September 10, 2009

PDF generated: February 6, 2011

For copyright and attribution information for the modules contained in this collection, see p. 54.

# Table of Contents

|   |    |
|---|----|
| <b>1 Kwartaal 1</b>   |    |
| 1.1 Maniere waarop persoonlike eetgewoontes en dieet verbeter kan word                        | 1  |
| 1.2 Omgewingsgesondheidsprobleme  | 3  |
| 1.3 Siektes en siektetoestande  | 5  |
| 1.4 Persoonlike gevoelens en gemeenskapsnorme   | 7  |
| <b>2 Kwartaal 2</b>   |    |
| 2.1 Fundamentele waardes en menseregte  | 13 |
| 2.2 Die invloed van seksisme, geslagsdiskriminasie en mishandeling op persoonlike verhoudings | 16 |
| 2.3 Die belangrikheid van vrywilliger-organisasies  | 19 |
| 2.4 Die verryking wat diverse kulture in SA meebring  | 21 |
| 2.5 Mondelinge tradisies en geskrifte van verskillende gelowe                                 | 24 |
| <b>3 Kwartaal 3</b>   |    |
| 3.1 Strategie vir die implementering en uitbou van 'n selfbeeld                               | 27 |
| 3.2 Invloed van die media op persoonlike leefstyl-keuses                                      | 29 |
| 3.3 Hantering van emosies en reaksie op verandering   | 31 |
| 3.4 Hantering van menings- en houdingsverskille   | 33 |
| <b>4 Kwartaal 4</b>   |    |
| 4.1 Buitelugavontuurprogramme   | 37 |
| 4.2 Gimnastiese aktiwiteite   | 39 |
| 4.3 Fiksheidsprogram vir fietsry  | 42 |
| 4.4 Betredingspel   | 44 |
| 4.5 Goeie sportmansgees   | 45 |
| 4.6 Oriëntering t.o.v. die beroepswêreld  | 51 |
| <b>Attributions</b>   | 54 |



# Chapter 1

## Kwartaal 1

### 1.1 Maniere waarop persoonlike eetgewoontes en dieet verbeter kan word<sup>1</sup>

#### 1.1.1 LEWENSORIËNTERING

#### 1.1.2 Graad 7

#### 1.1.3 ‘N GESONDE LEEFWYSE

#### 1.1.4 Module 1

#### 1.1.5 Maniere waarop persoonlike eetgewoontes en dieet verbeter kan word

Die volgende faktore beïnvloed die voedingswaarde van die kos wat ons eet:

Manier van voorbereiding: afspoel, handewas.

- Gaarmaakmetode: diepbraai, stoom.
- Toevoegings: kleurmiddels, smaakmiddels.
- Insekdoders: slakgif, plaagbeheer.
- Verfyning van produkte: fynmeel, bruinrys.
- Berging van kos, preserveermiddels: langlewemelk, kosbestraling.
- Manipulasie van vleis- en melkprodukte: groeihormone, skarrel-eiers.

Aktiwiteit 1:

Om ‘n dinkskrum te hou en trefwoorde te bespreek

[LU 1.1]

Groepopdrag

Onder elke punt hierbo is daar een of meer trefwoorde. Elke groep bespreek wat hulle onder die betrokke punt verstaan. Hou ‘n dinkskrum en gee minstens tien trefwoorde wat elke punt omskryf. In plaas van woorde, kan sketsies ook gebruik word. Onthou, trefwoorde kan goeie of slegte gebruike impliseer. Dui dit aan deur met ‘n rooi pen of kleurpotlood ‘n regmerk of kruisie langs die woord te maak. Aan die einde van die bespreking moet groepe terugvoering gee aan die res van die leerders.

Die klas as geheel bespreek nou al die negatiewe invloede wat deur die groepe geïdentifiseer is.

Aktiwiteit 2:

Om ‘n stuk teks te lees en die daaropvolgende vrae te beantwoord

[LU 1.1]

---

<sup>1</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28956/1.1/>>.

Individuele werkopdrag

Lees die volgende inligting en voer dan die opdragte uit:

Vat vyf vir gesondheid!

Die spanning wat ‘n gejaagde lewe meebring, maak dit soms onmoontlik om tyd in te ruim om voedsame maaltye voor te berei en te geniet. Ten spyte van ‘n gebrek aan tyd, help die media en ook vriende om weersprekende inligting oor gesonde eetpatrone te verkondig. Hoe moet ons weet wat om te eet en wat om te vermy?

Stres, kaffeïen, rook, eet-in-die-verbygaan en afhanklikheid van kitskos is maar enkele faktore waarmee ons rekening moet hou as ons gesonder wil lewe en eet. Dit is wetenskaplik bewys dat spesifieke voedingstowwe, vitamien en minerale noodsaaklik is om ons te beskerm teen sogenaamde “leefstylsiektes” soos hartvatsiektes en kanker.

Vrugte is ‘n uitstekende bron van noodsaaklike voedingstowwe. Vrugte bevat min kalorieë en vet, en verskaf sowel oplosbare as onoplosbare vesel wat allerlei maagprobleme, bv. hardlywigheid en maagkrampe, kan teenwerk. Vyf porsies vrugte per dag is die basis van ‘n ideale en gesonde dieetprogram. Onthou: mense se dieetbehoefte verskil onder sekere omstandighede. Suikersiekte (diabetes), byvoorbeeld, speel ‘n belangrike rol in die keuse van kossoorte. Dit is noodsaaklik om ‘n dokter of klinieksuster te raadpleeg voordat ‘n streng dieet gevolg word.

Hier volg ‘n paar wenke om ‘n “vat vyf”-vrugte-eetpatroon te volg:

- ‘n Vrug-in-die-verbygaan is ‘n alternatief as daar nie tyd is om rustig te sit en eet nie.
- Bederf jouself met ‘n vrugteskommel. Maak sagtevrugte, bv. piesangs of appels, fyn en meng dit met laevetmelk of jogurt.
- Bevredig jou “soettand” met vrugte in die plek van nagereg.
- ‘n Heerlike partytjiegereg is pannekoeke met vrugtevulsels.
- Versnipperde vars-en droëvrugte smaak heerlik in ‘n groen mengelslaai.
- As jy daardie lekker “bederf-vir-ma”-poffertjies maak, vervang die helfte van die olie met appelsap en gooi ‘n halfkoppie gerasperde appel by die deeg.

1. Maak ‘n lys van jou vyf geliefkoosde vrugte.
2. Skryf nog ten minste drie “vat vyf”-vrugtewenke neer.

### 1.1.6 Aktiwiteit 3:

#### 1.1.7 Om ‘n vasvra te voltooi

#### 1.1.8 [LU 1.1]

Nog ‘n individuele werkopdrag

Alle pretkos is nie ongesond nie. ‘n Mens kan lekker smul aan springmielies sonder om skuldig te voel. Springmielies, groenmielies en mieliemeel is die mees algemene maniere waarop Suid-Afrikaners mielies verbruik. Gelukkig bevat dit heelwat voedingstowwe.

Voltooi nou die springmielievasvra. (Die vasvra kom uit die tydskrif *Longevity*, September 2000)

Antwoord waar of vals:

1. ‘n Mielie is ‘n groentesoort.
2. Deur gereeld mielies en mielieprodukte te eet, kan jy jou sig in stand hou.
3. Springmielies is net so gesond soos ‘n groenmielie.
4. Geelmielies bevat meer karoteen as wit mielies.
5. Mielie-olie is ‘n ongesonde keuse in kosvoorbereiding.
6. ‘n Mielieprodukversoeter het meer voedingswaarde as suiker.

Antwoorde op vasvra

1. Vals. Mielies is ‘n graansoort.
2. Waar. Geelmielies is ryk in karoteen, lutien en zeaxantien wat goeie sig bevorder en die vorming van katarakte op die oog kan teëwerk.



3. Waar. Springmielies (sonder botter en sout) is 'n uitstekende lae-kaloriehappie. Verpakte mikrogolf-springmielies of fliet-springmielies is nie so laag in kalorieë nie en ook nie so gesond nie, aangesien hulle groente-olie en natrium bevat.

4. Waar. 'n Halwe koppie geelmielies bevat omtrent 200 IU-eenhede betakaroteen, en witmielies geen.

5. Vals. Mielie-olie is uiters geskik vir kosmaak en ook as 'n slaaisous. Soos groente-olies, het dit ook min versadigde vette.

6. Vals. Mieliestroop, wat dikwels in koeldrank en geprosesseerde kos gebruik word, het nie meer voedingswaarde as suiker nie.

### 1.1.9 Assessering

|   |
|---|
| Leeruitkomstes(LUs)   |
|   |
| LU 1  |
| <b>GESONDHEIDSBEVORDERING</b> Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem. |
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
|   |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:  |
| 1.1 maniere voorstel om die voedingswaarde van eie persoonlike dieet te verbeter;   |
| 1.2 optrede evalueer om 'n omgewingsgesondheidsprobleem te hanteer;   |
| 1.3 strategieë beskryf om met siektes, insluitend MIV/vigs, saam te leef;   |
| 1.4 die persoonlike gevoelens, gemeenskapsnorme, waardes en sosiale druk bespreek wat met seksualiteit gepaardgaan.                       |

Table 1.1

## 1.2 Omgewingsgesondheidsprobleme<sup>2</sup>

### 1.2.1 LEWENSORIËNTERING

#### 1.2.2 Graad 7

#### 1.2.3 'N GESONDE LEEFWYSE

#### 1.2.4 Module 2

#### 1.2.5 omgewingsgesondheidsprobleme

Maniere waarop omgewingsgesondheidsprobleme aangespreek kan word

Aktiwiteit 1:

Om projekte as 'n klas of graad aan te pak [LU 1.2]

Klas- of graadaktiwiteit

(Die hele skool kan ook by die aktiwiteit betrek word.)

Hier volg 'n lys van projekte wat deur 'n klas of graad aangepak kan word. Die projekte kan op een dag voltooi word, of kan oor 'n aantal weke of 'n kwartaal afgehandel word. Heelwat vaardighede kan aangespreek

<sup>2</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28957/1.1/>>.

word deur die korrekte aanpak van so 'n projek. Die suksesvolle uitvoer van die projek sal mense of diere in die gemeenskap positief raak en ook die beeld van die skool uitbou. Die genoemde projekte is nie die enigste moontlikhede nie. 'n Skielike ramp (bv. oorstroming, vliegkamp, ens.) kan dien as 'n uitstekende projek. Onthou, beplanning van alle fases is van die uiterste belang om so 'n projek te laat slaag. (Dink bv. aan omsendbriewe aan leerders, advertensies in die skool, mediadekking, sprekers, bedankings, ens.) Onderzoek die moontlikheid om elke kwartaal 'n ander projek aan te pak en deur te voer!

Moontlike projekte

- Die insameling van truie of kinderklere vir kindersorg.
- Die insameling van speelgoed vir 'n kinderhuis of kleuterskool.
- Sopbestanddele in die winter vir 'n ouetehuis of straatkinders.
- Boekinsameling vir 'n skool wat nog nie 'n biblioteek het nie.
- 'n Kerskonsert vir die plaaslike ouetehuis of hospies.
- Blomruikertjies en kaartjies vir die plaaslike hospitaal.
- Muntlegging vir die plaaslike dierebeskermingseenheid of die Suid-Afrikaanse Gidshondvereniging.
- Neem deel aan die Roosdag wat deur kindersorg of die Rotariërs gereël word en jaarliks in Oktober plaasvind.
- Maak iets besonders van Boomplantdag.
- Lê 'n groentetuin by die skool aan vir behoeftige persone in die omgewing.

### 1.2.6 Assessering

|   |
|---|
| Leeruitkomstes(LUs)   |
| LU 1  |
| <b>GESONDHEIDSBEVORDERING</b> Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem. |
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:  |
| 1.1 maniere voorstel om die voedingswaarde van eie persoonlike dieet te verbeter;   |
| 1.2 optrede evalueer om 'n omgewingsgesondheidsprobleem te hanteer;   |
| 1.3 strategieë beskryf om met siektes, insluitend MIV/vigs, saam te leef;   |
| 1.4 die persoonlike gevoelens, gemeenskapsnorme, waardes en sosiale druk bespreek wat met seksualiteit gepaardgaan.                       |

Table 1.2

## 1.3 Siektes en siektetoestande<sup>3</sup>

### 1.3.1 LEWENSORIËNTERING

### 1.3.2 Graad 7

### 1.3.3 ‘N GESONDE LEEFWYSE

### 1.3.4 Module 3

### 1.3.5 siektes en siektetoestande

Maniere om met siektes en siektetoestande (insluitend MIV/VIGS) saam te leef

Dit is baie belangrik om, veral wanneer ‘n mens nog jonk is, te besef dat elke dag wat jy lewe ‘n geskenk is. Niemand weet vir seker of hy of sy nog die volgende dag gaan lewe nie. Daarom is dit so belangrik dat jy elke dag van jou lewe voluit lewe asof dit die laaste dag is.

Mense wat weet dat hulle aan ‘n lewensbedreigende siekte ly, byvoorbeeld kanker of MIV/VIGS, het spesiale moed en ondersteuning nodig omdat hulle daagliks herinner word aan hulle sterflikheid. Hulle moet ook saamleef met pyn en ongemak wat onverstaanbaar is vir enige persoon wat dit nog nie self ondervind het nie.

Aktiwiteit 1:

Om afleidings uit ‘n gedig te maak [LU 1.3]

Individueel

Indien nodig, sal jou opvoeder jou help om die volgende gedig te verstaan. Lees dit op jou eie deur, maak jou oë daarna toe en dink wat die woorde vir jou sê.

If this were my last day I'm almost sure  
I'd spend it working in my garden.  
I would dig about my little plants, and try  
To make them happy, so they would endure  
Long after me. Then I would hide secure  
Where my green arbour shades me from the sky,  
And watch how bird and bee and butterfly  
Come hovering to every flowery lure.  
Then, as I rested, perhaps a friend or two,  
Lovers of flowers would come, and we would walk  
About my little garden paths and talk  
Of peaceful times when all the world seemed true.  
This may be my last day, for all I know;  
What a temptation just to spend it so!  
Anne Higgins Spicer (*Light from Many Lamps*, 1951: 15)

- *Arbour* beteken ‘boom’.
- *Lure* beteken ‘iets wat jou nader lok’.

Beantwoord vir jouself die volgende:

- Watter dinge is vir hierdie persoon werklik belangrik in die lewe?
- n Mens sou dalk kon antwoord: die natuur, vriende en vrede.
- Wat is vir jou die drie belangrikste dinge in jou lewe?
- Wat sal jy wil doen op die laaste dag wat jy lewe?

---

<sup>3</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28958/1.1/>>.

Aktiwiteit 2:

Om 'n siektetoestand te hanteer [LU 1.3]

Groepaktiwiteit 1

Hier volg 'n lys van maniere waarop 'n mens 'n ernstige siektetoestand kan hanteer sodat die siek persoon, asook die persone wat deur die siekte geraak word, op die mees positiewe manier kan voortgaan met hul lewens.

Elke groep moet minstens twee van hierdie strategieë kies en dit bespreek en ook nuwe voorstelle maak t.o.v. die hantering van die siekte.

Win inligting oor die siekte in:

- Bly altyd hoop
- Vra familieleden om te help
- Bid vir die persoon
- Klop by 'n kliniek of hospitaal aan vir hulp
- Hou alle eetgerei skoon
- Berei spesiale kos vir die persoon voor
- Kontak die plaaslike hospitaal
- Wees bedag op simptome wat mag aandui dat jy ook dalk hierdie siekte het.

### 1.3.6 Assessering

|   |
|---|
| Leeruitkomstes(LUs)   |
|   |
| LU 1  |
| <b>GESONDHEIDSBEVORDERING</b> Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem. |
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
|   |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:  |
| 1.1 maniere voorstel om die voedingswaarde van eie persoonlike dieet te verbeter;   |
| 1.2 optrede evalueer om 'n omgewingsgesondheidsprobleem te hanteer;   |
| 1.3 strategieë beskryf om met siektes, insluitend MIV/vigs, saam te leef;   |
| 1.4 die persoonlike gevoelens, gemeenskapsnorme, waardes en sosiale druk bespreek wat met seksualiteit gepaardgaan.                       |

Table 1.3

## 1.4 Persoonlike gevoelens en gemeenskapsnorme<sup>4</sup>

### 1.4.1 LEWENSORIËNTERING

#### 1.4.2 Graad 7

### 1.4.3 ‘N GESONDE LEEFWYSE

#### 1.4.4 Module 4

### 1.4.5 Persoonlike gevoelens, gemeenskapsnorme, waardes en sosiale druk

Persoonlike gevoelens, gemeenskapsnorme, waardes en sosiale druk en hoe dit seksualiteit raak.

Aktiwiteit 1:

Om na aanleiding van koerantberigte gevaarsituasies in eie lewe te bespreek [LU 1.4]

Groepaktiwiteit

Lees die koerantberigte op die volgende bladsye en bespreek dit in ‘n groep. Deel ook met mekaar ‘n situasie waarin jy of ‘n maat verkeer het wat jy as ‘n soortgelyke gevaarsituasie ervaar het.

Aktiwiteit 2:

Om na aanleiding van koerantberigte ‘n rolspel uit te voer [LU 1.4]

Alternatiewe groepaktiwiteit

Berigte 2 en 3 kan gebruik word as ‘n “hofsak” wat uitgebeeld word deur rolspel.

Rolverdeling:

- Die regter
- Staatsaanklaer
- Die aangeklaagde
- Die aangeklaagde se regsverteenvoerder (prokureur)
- Getuies

Berig 1

---

<sup>4</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28959/1.1/>>.

| Hermanus reg vir matrieks se naweek   |  |
|---|--|
| <p>HERMANUS - Polisieversterkings word hierdie naweek ontplooi in afwagting van duisende jong mense wat op die dorp en omstreke sal toesak vir die jaarlikse matrieknaweek. Die berugte naweek na die laaste vak van die matriekeindeksamen lok jaarliks duisende matrikulante, studente en ander jongmense na die dorp. Baie vier hulle nuutgevonde vryheid met alkohol. Dit is juis die soms onverantwoordelike uitbundigheid wat die polisie vanjaar sterk wil vasvat. Geen vorm van wetteloosheid sal geduld word nie. Volgens die plaaslike polisiewoordvoerder, insp. Eben Groenewald, sal geen drankmisbruik in die openbaar, roekelose en dronkbestuur, onsedelikheid in die openbaar, vandalisme, onwettige parkering, opruiende en wangedrag, en rusverstoring geduld word nie. Oortreders sal summier in hegtenis geneem of beboet word. Inwoners, sakelui en gereelde besoekers eis dat die polisie teen enige vorm van wetteloosheid optree. Dit is presies wat ons beplan om te doen. Die polisie is slag gereed om</p> | <p>enige situasie te hanteer en 'n beleid van geen genade nie sal gevolg word, het Groenewald gewaarsku. Hy het gesê die polisie sal ten nouste met die munisipale en provinsiale verkeerspolisie saamwerk. Strande, kuierplekke en restaurante sal gepatrolleer en padversperrings aangebring word. Baie ouers het geen benul wat hul kinders gedurende die naweek aanvang nie. Ervaring het geleer dat baie ouers liewers in hul kinders se onskuld as in die polisie se verduidelikings glo wanneer die kinders in hegtenis geneem word. Dit is nie ons voorneme om enige persoon se pret te bederf nie, maar ons vra samewerking om te verseker dat hulle 'n veilige en prettige tyd op Hermanus sal hê. Hy het 'n beroep op ouers, skoolhoofde en tersiêre inrigtings gedoen om die ernstige waarskuwing onder die aandag van die betrokke leerders en studente te bring. - <i>Die Burger</i>, 15 November 2001 -</p> |

Table 1.4

Berig 2

| Hof hoor van skoliere se nag van verkragting  |  |
|---|--|
| <p>Die aansoek om borgtog deur 'n man wat daarvan beskuldig word dat hy twee plaaslike skoliere die nag van 25 Oktober verkrag het, het Woensdag in die Stellenbosch Landdroshof misluk. Die 34-jarige man staan tereg op vyftien klagtes: elf van verkragting, twee van onsedelike aanranding en twee van menseroof. Weens die erns van die klagtes staan hy moontlike lewenslange gevangenisstraf in die gesig, sou hy skuldig bevind word. Die beskuldigde het getuig dat hy sosiaal drink en die betrokke aand saam met vriende uit was. Hy het gaan dans by 'n plaaslike klub. Hy het egter ontken dat hy 'n vuurwapen in sy besit gehad het of iemand beroof het. Die beskuldigde se vrou het daarna getuig dat dit na haar mening nie moontlik kan wees dat elf verkragtings in een aand kon plaasvind nie. Sy kan getuig dat haar man die broodwinner is en dat hy goed na sy kinders omsien. Sy het ook getuig dat sy die betrokke aand tuis was en reeds geslaap het toe sy haar man se stem in die huis gehoor het. Hy was saam met 'n vriend.</p> | <p>Insp. Van Rooyen het getuig dat die klagsters, twee skoliere, in die vroeë oggendure by 'n robot stilgehou het. Die beskuldigde het hulle genader en om 'n geleentheid gevra. Hy het hulle beduie na 'n plaas buite die dorp en het na bewering selfs aan hulle genoem dat hulle 'n fout gemaak het en nie vreemde mense moet oplaai nie. Op die plaas het hy volgens hulle gesê dat hy 'n mes en vuurwapen het, maar later weer dat hy net 'n grap gemaak het. Op 'n vraag van die beskuldigde se regsvertegenwoordigers oor waarom twee skoolmeisies omstreeks 02:00 op 'n skoolaand op straat was, het insp. Van Rooyen geantwoord dat hulle die aand by 'n klub was en daarna twee vriendinne in Somerset-Wes gaan aflaai het. Sy het getuig dat die klagsters na bewering uit was met hul ouers se toestemming. Die klagsters het 'n noodoproep van een van hul selfone gemaak toe die beskuldigde hulle die tweede keer alleen gelos het. 'n Helikopter is daarna onder andere in die soektog gebruik. - <i>Eikestadnuus</i>, 9 November 2001 -</p> |

Table 1.5

Berig 3

| Stellenbossers sterf in bende-hinderlaag  |  |   |
|---|--|---|
| Mnre. Gavin (Tand) Alexander (25) en 'n vriend, Cameron (Lappe) Abrahams (17) is Donderdagaand omstreeks 22:30 doodgeskiet in wat vermoedelik 'n bendelokval was. Die oorledenes, na bewering op pad na 'n smokkelhuis, was glo besig om 'n pap band om te ruil toe hulle, volgens die polisie, deur benedeled genader is wat hulle motor wou kaap. | Drie sake wat teen Alexander hangend was, is Woensdag in absentia terug getrek. In een van die sake was daar nie minder nie as veertien klagtes van huisbraak en diefstal teen Alexander. Volgens die sekretaris van die rugbyklub waarvan Alexander lid was, is sy heengaan 'n groot verlies. "Dit sal moeilik wees om 'n speler soos hy te vervang. Hy was 'n staatmaker en het goeie rugby gespeel - sy gunsteling posisie was flank. | Hy het altyd 'n goeie gesindheid teenoor sy medespelers en die bestuur geopenbaar. Hy sal van die bestuurskant as 'n lojale en klipharde speler onthou word. Die klub getuig sy meegevoel met sy familie en al sy rugbyvriende," het hy gesê.- <i>Eikestadnuus</i> , 23 November 2001 - |

Table 1.6

Aktiwiteit 3:

Om na aanleiding van koerantberigte 'n bespreking te voer [LU 1.4]

Groepbespreking

Bespreek die volgende aspekte in julle groepe:

Berigte 1 en 2

- Word hier verwys na vlugtige vriendskappe, vaste verhoudings of verkragting?
- Word daar van skoolgaande kinders in hierdie berigte gepraat?
- Na watter oortredings word daar in die berigte verwys?
- Ongeveer hoeveel mense of instansies word deur die oortredings geraak?
- Wat is die rol van die kinders se ouers in die situasie?
- Wat is die regte of verkeerde optrede van die kinders in die betrokke situasies?
- Wat is die polisie se rol in die situasie?
- Is MIV/VIGS in enige van die twee tipes voorvalle wat in die berigte beskryf word, 'n moontlike gevaar?
- Wat kan jong mense doen om hulle in soortgelyke situasies teen MIV/VIGS te beskerm?
- Wanneer 'n persoon verkrag is, is dit moontlik dat sy 'n seksuele oordraagbare siekte of VIGS kan opdoen. Wat behoort so 'n slagoffer hieromtrent te doen?
- Hoe sou jy in dié situasies opgetree het?



- Wat dink jy is die regte optrede in sulke situasies?
- Is verkragters altyd onbekendes?
- Is mense wat wetteloos optree deur en deur sleg of het hulle ook goeie eienskappe?
- Kan jy 'n persoon met kriminele neigings maklik uitken?

Deel ook met mekaar situasies waarin jy of 'n maat was wat jy as 'n soortgelyke of ander gevaarsituasie ervaar het.

Berig 3

- Identifiseer ten minste een probleem wat geweldverwant is.
- Beskryf ten minste drie maniere waarop hierdie probleem aangespreek kan word en wat die gevolge van die misdryf is.

#### 1.4.6 Assessering

|   |
|---|
| Leeruitkomstes(LUs)   |
| LU 1  |
| <b>GESONDHEIDSBEVORDERING</b> Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem. |
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:  |
| 1.1 maniere voorstel om die voedingswaarde van eie persoonlike dieet te verbeter;   |
| 1.2 optrede evalueer om 'n omgewingsgesondheidsprobleem te hanteer;   |
| 1.3 strategieë beskryf om met siektes, insluitend MIV/vigs, saam te leef;   |
| 1.4 die persoonlike gevoelens, gemeenskapsnorme, waardes en sosiale druk bespreek wat met seksualiteit gepaardgaan.                       |

**Table 1.7**



# Chapter 2

## Kwartaal 2

### 2.1 Fundamentele waardes en menseregte<sup>1</sup>

#### 2.1.1 LEWENSORIËNTERING

#### 2.1.2 Graad 7

#### 2.1.3 REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

#### 2.1.4 Module 5

fundamentele waardes en menseregte

#### 2.1.5 Tien fundamentele waardes en menseregte soos in die Suid-Afrikaanse Grondwet uiteengesit

As inwoners van hierdie land en as leerders met 'n senior posisie in julle skool, is dit noodsaaklik om die basiese waardes en regte van ons land se konstitusie (grondwet) te ken, verstaan, deurdink en navolg. Aangesien hierdie regering en grondwet eers in 1995 ingestel is, is baie mense nog onbewus van hulle regte en verantwoordelikhede as inwoners van hierdie land.

Aktiwiteit 1:

Om menseregte en die omskrywing daarvan te bespreek [LU 2.1]

Lees die onderstaande tabel met aandag deur en bespreek dit met julle opvoeder en klasmaats:

| Menseregte                    | Omskrywing   |
|-------------------------------|--|
| 1. Demokrasie                 | Ons streef na 'n soewereine demokratiese Suid-Afrika: <ul style="list-style-type: none"><li>• stemreg aan alle landsburgers bo 18;</li><li>• 'n nasionale kieserslys;</li><li>• gereelde verkiesings;</li><li>• 'n veelparty regering.</li></ul> |
| <i>continued on next page</i> |  |

---

<sup>1</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28962/1.1/>>.

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 2. Sosiale regte en regverdigheid | <p>Ons streef na 'n vrye en veilige land:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vryheid van uitdrukking;</li> <li>• genoegsame behuising;</li> <li>• gesondheidsdienste;</li> <li>• basiese skoolopvoeding;</li> <li>• persoonlike veiligheid.</li> </ul> |
| 3. Gelykheid                      | <p>Ons streef na 'n land waar almal gelyk is voor die reg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• almal moet gelyke kanse op alle gebiede gegun word;</li> <li>• ons moet almal as gelykes kan saamlewe en kommunikeer.</li> </ul>                         |

Table 2.1

|  |  |
|--|--|
| 4. Nie-rassisme en nie- geslagsdiskriminasie | <p>Ons streef na 'n land waarin vorige rassisme en geslagsdiskriminasie sistematies uitgeskakel word:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elke inwoner moet die kans gegun word om sy volle potensiaal te ontwikkel, ongeag ras of geslag.</li> </ul>   |
| 5. Ubuntu (menslike waardigheid)             | <p>Ons erken die behoefte aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• begrip, in teenstelling met vergelding;</li> <li>• herstel, nie weerwraak nie;</li> <li>• ubuntu, nie veronregting nie.</li> </ul>   |
| 6. 'n Oop gemeenskap                         | <p>Ons streef na 'n land met 'n deursigtige grondwet en regstelsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 'n regeringstelsel wat die inwoners van die land se wense weerspieël;</li> <li>• vryheid van mening, die pers en geloofsoortuigings.</li> </ul> |
| <i>continued on next page</i>                |  |

|  |   |
|--|---|
| 7. Aanspreeklikheid en verant- woordelikheid | <p>Ons streef na 'n land waarin elkeen verantwoorde-likheid aanvaar vir sy eie dade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organisasies en rade aanspreeklikheid aanvaar vir die groepe wat hulle bestuur;</li> <li>• basiese verantwoordelikhede en sosiale gedrag gehandhaaf word.</li> </ul>  |
| 8. Bestuur deur die reg                      | <p>Suid-Afrika as staat het as grondslag die grondwet as hoogste gesag en word bestuur deur die reg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• navolging van gedragskodes en dissipline;</li> <li>• gehoorsaamheid aan wette, reëls en regulasies op alle gebiede.</li> </ul>  |
| 9. Respek                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ons strewe na 'n gemeenskap waar elke in-woner homself en sy medemens respekteer en in ag neem.</li> </ul>   |
| 10. Versoening                               | <p>Ons reik uit na 'n toekoms waar ons land en sy mense gekenmerk word deur 'n gevoel van eenheid en vreedsame samehorigheid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eenheid in verskeidenheid (diversiteit);</li> <li>• herstel van die onenigheid en onregverdigheid van die verlede en samewerking deur verskil-lende groepe.</li> </ul> |

Table 2.2

### 2.1.6 Assessering

|  |
|--|
| Leeruitkomstes(LUs)  |
| LU 2   |
| <b>SOSIALE ONTWIKKELING</b> Die leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede,asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon. |
| <i>continued on next page</i>  |

|   |
|---|
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:  |
| 2.1 die toepassing van menseregte soos beskryf in die Suid-Afrikaanse grondwet bespreek;                |
| 2.2 verduidelik hoe om geslagstereotipering en seksisme teen te werk;                                   |
| 2.3 die belangrikheid van vrywilliger-organisasies bespreek;  |
| 2.4 verduidelik hoe die erkenning van diverse kulture die Suid-Afrikaanse samelewing kan verryk;        |
| 2.5 die rol van die mondelinge tradisie en van geskrifte in 'n verskeidenheid wêreldgelowe verduidelik. |

Table 2.3

## 2.2 Die invloed van seksisme, geslagsdiskriminasie en mishandeling op persoonlike verhoudings<sup>2</sup>

### 2.2.1 LEWENSORIËNTERING

#### 2.2.2 Graad 7

#### 2.2.3 REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

#### 2.2.4 Module 6

### 2.2.5 Die invloed van seksisme, geslagsdiskriminasie en mishandeling op persoonlike verhoudings

Die invloed van seksisme, geslagsdiskriminasie en mishandeling op persoonlike verhoudings

Lees die volgende koerantberigte of rubrieke en probeer vasstel waar daar sprake is van seksisme, geslagsdiskriminasie of mishandeling.



Figure 2.1

<sup>2</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28963/1.1/>>.

## 2.2.6 Kersliggies? Jy's erger as jou pa!

Hoewel dit al weer tyd is om Kersliggies af te haal en die boom weg te pak, dink Pollux daar is baie gesinne wat sal saamstem met die onlangse bevinding van sielkundiges dat die opmaak van 'n Kersboom een van die drie dinge is wat verhoudings onder groot stres kan plaas. Die twee ander is glo om 'n lewensmaat te leer motor bestuur en om saam met hom of haar muurpapier te plak.

*Rapport*, 30 Desember 2001 (Pollux se rubriek)

Hier is 'n paar opmerkings wat vermy moet word as 'n Kersboom opgemaak word:

- Wat de hel doen jy met die liggies elke jaar as jy hulle wegpak? Probeer jy hulle aan mekaar vasknoop?
- Moenie die liggies sommer net oor die boom gooi nie. Jy is erger as jou pa!
- Jy het die hele ding onderstebo. Die elektriese prop moet onder die boom wees, nie by die boomtop nie.
- Ek gee nie om of jy nog twee liggiestringe gekry het nie. Ek is klaar met liggies opsit.
- Het jy gedrink?

Kind en leerkrag 'moet teen geweld beskerm word'

KAAPSTAD- Van die aanbevelings voortspruitend uit die bevindings van die Nasionale Raad van Provinsies se openbare verhoor rakende geweld onder skoolgaande kinders, is dat leerders sowel as onderwysers beskerm moet word.

'n Ontmoedigende kenmerk van die meeste provinsies se aanbevelings is dat dit strook met die bestaande wetgewing, maar klaarblyklik nie toegepas word nie.

Voorbeelde hiervan sluit in dat onderwysers verbied word om met 'n leerder 'n verhouding aan te knoop en dat onderwysers wat hulle daaraan skuldig maak, summier geskors word.

Nuwe aanbevelings is dat die polisie voor en na skoolure buite skole ontplooi word, dat onderwysers beskerm word teen seksuele teistering deur leerders en dat die identiteit van onderwysers wat voorvalle aanmeld, beskerm word uit vrees vir wraak deur kollegas.

In verskeie provinsies is die praktyk blykbaar om onderwysers na ander skole oor te plaas. Skorsings, wat reeds in die wet voorgeskryf, maar blykbaar nie toegepas word nie, word deur die verslag aanbeveel.

In Mpumalanga word gemeen 'n mans-indaba wat deur pres. Thabo Mbeki belê kan word, sal help om die vergrype teen te werk.

Beter voorligting en samewerking tussen veral skole en maatskaplike werkers word aanbeveel, terwyl ander oplossings wat vir maatskaplike euwels oorweeg word, soos armoede-uitbetalings, as oplossings beskou word.

Intussen het die adjunk-speaker, me. Baleka Mbete, gesê verskeie voorsitters van parlementêre portefeuljekomitees sal vandag vergader om maniere te bespreek waarop die Parlement kindermishandeling kan help bekamp. (*Die Burger*, 23 Januarie 2002)

### 2.2.6.1 Hopelik sal Saartjie nou in vrede rus

As 'n verhaal is dit ewe bisar as skokkend - en een wat boekdele spreek oor Europeërs se vroeëre houdings oor Afrika, oor hoe mans vroue beskou het en oor die tydlose soeke om grense van aanvaarbaarheid en normaliteit te omskryf. Saartjie Baartman het 186 jaar gelede dakloos en alleen in Parys gesterf, wêreld weg van die Gamtoosrivier en die klein hut op die Kaapse Vlakte waar die "Hottentot-Venus", soos sy later bekend sou staan, die eerste 21 jaar van haar verskriklike hartseerlewe gewoon het, skryf die *Cape Times*.

Baartman is deur 'n Britse skeepsdokter na Londen gebring. Hy het haar ooreed dat sy ryk kan word deur haar liggaam te vertoon. Sy is in sirkusse, museums, kroë en universiteite as 'n seksuele frats uitgestal. Afskaffers van die slawehandel het oor haar status as amper-slaaf gekla. Sy het siek geword en is na Frankryk gebring.

Toe sy in 1816 as 'n verarmde prostituut sterf, het sy reeds 'n groteske bron van die stereotipes oor ras en Afrika-seksualiteit geword. Haar skelet en 'n gipsafgietsel van haar liggaam is in die Museum van die Mensdom in Parys uitgestal.

Dinsdag het Franse senatore 'n wet goedgekeur dat Baartman se oorskot na Suid-Afrika teruggebring moet word.

Khoisan-aktiviste is verheug en beplan 'n geestelike plegtigheid en herbegrafnis.

Dit is te hope dat die simbool van die onderwerping en vernedering van die vroue finaal toegelaat sal word om op 'n stil, waardige manier te rus en dat 'n onwaardige en pynlike verhaal van byna 200 jaar gelede dus afgesluit word.

(*Die Burger*, 2 Februarie 2002)

Aktiwiteit 1:

Om vrae te beantwoord oor diskriminasie en mishandeling [LU 2.2]

Beantwoord die volgende vrae wat handel oor die drie voorafgaande berigte:

a) Teen wie word gediskrimineer of verkeerd opgetree?

Berig 1:

Berig 2:

Berig 3:

a) Wie tree verkeerd op in die betrokke situasie?

Berig 1:

Berig 2:

Berig 3:

a) Van watter soort verkeerde houding of denkpatroon kan ons hier praat? (bv. seksuele diskriminasie, mishandeling, ens.)

Berig 1:

Berig 2:

Berig 3:

a) Watter verhouding lei deur hierdie verkeerde optrede skade?

Berig 1:

Berig 2:

Berig 3:

a) As jy 'n sielkundige, parlamentslid of raadgewer is, hoe sal jy die betrokke probleem probeer oplos of ten minste verbeter?

Berig 1:

Berig 2:

Berig 3:

a) Is jy bewus van enige soort diskriminasie of mishandeling in jou skool, omgewing of huis?

- Kan jy iets hieraan doen?
- Indien wel, wat dink jy sal die beste optrede wees?

a) Dink jy ons huidige regering doen iets daaraan om diskriminasie en mishandeling te beveg?

b) Haal 'n sin uit een van die berigte aan wat jou antwoord motiveer.



(a) Hoe dink jy kan diskriminasie en mishandeling in jou skool stopgesit of voorkom word?

(a) Watter soort diskriminasie of mishandeling ontstel of bedreig jou die meeste?

- Hoekom dink jy ontstel hierdie aspek jou?

(a) Wat kan jy self doen om diskriminasie en mishandeling teë te werk?

## 2.2.7 Assessering

|  |
|--|
| Leeruitkomstes(LUs)  |
| LU 2   |
| <b>SOSIALE ONTWIKKELING</b> Die leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede,asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon. |
| Assesseringstandaarde(ASe)   |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:   |
| 2.1 die toepassing van menseregte soos beskryf in die Suid-Afrikaanse grondwet bespreek;   |
| 2.2 verduidelik hoe om geslagstereotipering en seksisme teen te werk;  |
| 2.3 die belangrikheid van vrywilliger-organisasies bespreek;   |
| 2.4 verduidelik hoe die erkenning van diverse kulture die Suid-Afrikaanse samelewing kan verryk;   |
| 2.5 die rol van die mondelinge tradisie en van geskrifte in 'n verskeidenheid wêreldgelowe verduidelik.  |

Table 2.4

## 2.3 Die belangrikheid van vrywilliger-organisasies<sup>3</sup>

### 2.3.1 LEWENSORIËNTERING

### 2.3.2 Graad 7

### 2.3.3 REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

### 2.3.4 Module 7

### 2.3.5 Die belangrikheid van vrywilliger-organisasies

### 2.3.6 Die belangrikheid van vrywilliger-organisasies

‘n Belangrike persoon het gesê: “..die oorlewing van die mensdom hang af van mense wat omgee vir die ganse mensdom, nie net vir hulle eie gemeenskap of nasie nie.”

<sup>3</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28964/1.1/>>.

Die Suid-Afrikaanse handves vir menseregte het juis hier ‘n ingeboude aspek wat hierdie omgee vir mekaar aanmoedig – ons noem dit *Ubuntu*. Daar is ‘n Zoeloe-sprekwoord wat hierdie gedagte netjies verwoord: ”*Umuntu Ngumuntu Ngabantu*” (‘n Mens word eers regtig ‘n mens deur sy interaksie met ander mense). Die konsep van *Ubuntu* word uitgeleef deur goedhartig teenoor ander mense (en diere) op te tree. Dit sluit gasvryheid, medelye en regverdigheid in, maar bowenal om goeie morele waardes na te streef.

In die tradisionele Afrika-gemeenskap word *Ubuntu* spesifiek uitgeleef deurdat weeskinders en kinders met probleme in ‘n familie opgeneem word en dat alle volwasse persone ‘n omgee-rol teenoor mekaar vervul asof hulle ‘n ander persoon se ouer, broer of suster is.

- Hou hierdie *Ubuntu*-konsep in gedagte as julle die volgende werkopdrag uitvoer.

Aktiwiteit 1:

Om ‘n toekenningsseremonie te reël [LU 2.3]

Werkopdrag (in groepverband)

**2.3.6.1 Die klas hou ‘n tipe Oscar-toekenningsgeleentheid. In plaas van beste films of filmsterre, gaan dit nou oor die vrywilliger-organisasie wat die grootste bydrae die afgelope jaar gemaak het. Kies ‘n naam vir die toekenningsseremonie, bv. die “Mandela-eerbewys” of die “Ubuntu-toekenning”.**

Gaan so te werk:

- Die klas verdeel in groepe van ongeveer vyf lede per groep.
- Die groep doen navorsing (as huiswerk) deur in koerante, tydskrifte of in ander media-berigte meer uit te vind oor vrywilliger-organisasies in julle eie gemeenskap, op nasionale vlak of selfs op internasionale gebied.
- Nadat julle groep die inligting versamel het, kies julle een organisasie wat julle voel die belangrikste bydrae gelewer het. Indien nodig kan nog inligting oor hierdie betrokke instansie gevind word. Onthou om die name wat julle nie kies nie, as benoemdes te hou.
- Kies een lid uit julle groep wat die organisasie aan die ‘gehoor’ gaan voorstel en een persoon wat namens die organisasie die prys gaan ontvang en dankie sê.
- Verbeel julle dit is die groot aand van die toekennings en verskeie belangrike persone woon die aand by.
- Nou word die nominasies uitgelees, die pryswenner opgeroep en voorgestel. Dit is belangrik dat die “aanbieder” in ‘n neutredop sê op watter gebied hierdie organisasie ‘n bydrae gelewer het en waarom hulle die toekenning verdien. Die prys word oorhandig en daar word ‘n bedankingswoord gedoen. In die bedankingswoord moet die persoon byvoorbeeld noem wat hulle daartoe gelei het om die organisasie te stig, wat hulle oogmerke is en wat hulle boodskap aan die gemeenskap is.

Wenke:

- Die opvoeder of een leerder uit die klas kan as seremoniemeester optree om die proses goed te laat verloop en sogenaamd die belangrike persone en gaste welkom te heet.
- Elke groep kan ‘n prys, ‘n beeldjie of trofee van een of ander aard maak om te oorhandig.
- As julle regtig ‘n spesiale geleentheid daarvan wil maak, kan julle dit in die saal hou en die hoof of ander onderwysers en ouers uitnooi om die geleentheid te kom bywoon.
- Julle kan ook spesiale musiekitems tussen-in hê om dit werklik ‘n spoggeleentheid te maak.

## 2.3.7 Assessering

|  |
|--|
| Leeruitkomstes(LUs)  |
| LU 2   |
| <b>SOSIALE ONTWIKKELING</b> Die leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede,asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon. |
| Assesseringstandaarde(ASe)   |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:   |
| 2.1 die toepassing van menseregte soos beskryf in die Suid-Afrikaanse grondwet bespreek;   |
| 2.2 verduidelik hoe om geslagstereotipering en seksisme teen te werk;  |
| 2.3 die belangrikheid van vrywilliger-organisasies bespreek;   |
| 2.4 verduidelik hoe die erkenning van diverse kulture die Suid-Afrikaanse samelewing kan verryk;   |
| 2.5 die rol van die mondelinge tradisie en van geskrifte in 'n verskeidenheid wêreldgelowe verduidelik.  |

Table 2.5

## 2.4 Die verryking wat diverse kulture in SA meebring<sup>4</sup>

### 2.4.1 LEWENSORIËNTERING

#### 2.4.2 Graad 7

#### 2.4.3 REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

#### 2.4.4 Module 8

#### 2.4.5 Die verryking wat diverse kulture in Suid-Afrika meebring

#### 2.4.6 Die verryking wat diverse kulture in Suid-Afrika meebring

Die leuse op ons landswaap, geskryf in die Khoisan-taal van die / Xam-mense, beteken *Verskillende mense verenig*, of *mense wat verskil, verenig saam*. Met hierdie woorde bevestig ons die groot verskeidenheid kulture wat ons verteenwoordig. Indien ons dit nastreef en ook die laaste strofe van ons volkslied ernstig opneem (*“Sounds the call to come together, and united we shall stand, Let us live and strive for freedom, in South Africa our land.”*), het ons ‘n wenresep vir die daarstelling van ‘n groot kulturele skatkis.

Voor jy die werkopdragte kan aanpak, is dit nodig dat jy weet wat die woord “kultuur” beteken. Die Verklarende Woordeboek (HAT, 1988) beskryf dit so: *Begrip wat die ganse geestelike besitting van ‘n volk op elke terrein omvat*. Die woordeboek verduidelik dit verder deur die sin: *Kultuur is wat oorgebly het nadat jy vergeet het wat jy opsetlik geleer het*.

Kultuurgoed is dus die taal, kos, danse, liedere, speletjies, rituele en gebruike wat jy vanself in jou ouerhuis aanleer. Met die wêreld wat as gevolg van globalisasie en die kommunikasie-ontploffing “kleiner” word, word die grense tussen verskillende kultuurgroepe toenemend vaag en minder duidelik onderskeibaar. Dit is eintlik jammer dat kosbaarhede wat eie is aan ‘n volk of groep, stelselmatig verdwyn. Dit is baie belangrik dat elke volgende geslag erns maak om vas te stel waar hulle wortels lê sodat hulle die beste daaruit kan haal, dit kan uitbou en dit vir die toekomstige geslagte kan behou. Dink maar aan die wonderlike kultuurskat van die

<sup>4</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28965/1.1/>>.

Koisan wat deur verwestering amper tot niet is. Wonderlike rotstekeninge, stories en medisynere-septe wat nog net deur 'n paar ou mense onthou word, is bykans al wat van hierdie ryk skat oorgebly het.

Aktiwiteit 1:

Om 'n ondersoek oor kultuuronderwerpe te doen [LU 2.4]

Groepaktiwiteit

Werk in groepe van vier tot ses leerders.

Elke groep moet 'n ondersoek gaan doen oor een van die onderstaande kultuuronderwerpe om vas te stel watter verskillende kulture in ons land verteenwoordig word:

- Grimering en juwele
- Kleredrag
- Kos
- Dans
- Musiek

Versamel oor 'n tydperk van twee weke pamflette, kleurbrosjures en artikels in tydskrifte en koerante wat handel oor verskeie kultuurgoed en gebeure. Advertisings kan ook 'n goeie bron wees.

**Wenk:**

'n Goeie plek om te begin, is by toerismekantore, kunsgalerye of winkels wat gerig is op toerisme.

Hier is ook 'n paar webtuistes waar jy inligting kan kry oor kulturele aspekte in al nege provinsies:

[www.capetourism.org](http://www.capetourism.org)<sup>5</sup>

[www.northerncape.org.za](http://www.northerncape.org.za)<sup>6</sup>

[www.ectourism.co.za](http://www.ectourism.co.za)<sup>7</sup>

[www.zulukingdom.org.za](http://www.zulukingdom.org.za)<sup>8</sup>

[www.fstourism.co.za](http://www.fstourism.co.za)<sup>9</sup>

[www.gauteng.net](http://www.gauteng.net)<sup>10</sup>

[www.tourismnorthwest.co.za](http://www.tourismnorthwest.co.za)<sup>11</sup>

[www.ourismboard.org.za](http://www.ourismboard.org.za)<sup>12</sup>

[www.mpumalanga.com](http://www.mpumalanga.com)<sup>13</sup>

- Bring nou die inligting wat julle versamel het, klas toe.
- Vul die onderstaande tabel in en gee telkens 'n voorbeeld uit jou artikels en brosjures.

Voorbeeld:

Onderwerp van ondersoek: grimering en juwele

| Voorbeeld | Voorwerp/onderwerp                                      | Kultuur |
|-----------|---|---------|
| a         | Saffraan verfatrone op die handpalms en voete (Mahendi) | Hindoe  |
| b         | Kralewerk   | Zoeloe  |

**Table 2.6**

Onderwerp van ondersoek:

<sup>5</sup><http://www.capetourism.org/>

<sup>6</sup><http://www.northerncape.org.za/>

<sup>7</sup><http://www.ectourism.co.za/>

<sup>8</sup><http://www.zulukingdom.org.za/>

<sup>9</sup><http://www.fstourism.co.za/>

<sup>10</sup><http://www.gauteng.net/>

<sup>11</sup><http://www.tourismnorthwest.co.za/>

<sup>12</sup><http://www.ourismboard.org.za/>

<sup>13</sup><http://www.mpumalanga.com/>

| Voorbeeld | Voorwerp/onderwerp | Kultuur |
|-----------|--------------------|---------|
|           |                    |         |
|           |                    |         |
|           |                    |         |
|           |                    |         |
|           |                    |         |
|           |                    |         |
|           |                    |         |
|           |                    |         |
|           |                    |         |

Table 2.7

### 2.4.7 Assessment

|  |
|--|
| Leeruitkomstes(LUs)  |
| LU 2   |
| <b>SOSIALE ONTWIKKELING</b> Die leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede,asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon. |
| Assesseringstandaarde(ASe)   |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:   |
| 2.1 die toepassing van menseregte soos beskryf in die Suid-Afrikaanse grondwet bespreek;   |
| 2.2 verduidelik hoe om geslagstereotipering en seksisme teen te werk;  |
| 2.3 die belangrikheid van vrywilliger-organisasies bespreek;   |
| 2.4 verduidelik hoe die erkenning van diverse kulture die Suid-Afrikaanse samelewing kan verryk;   |
| 2.5 die rol van die mondelinge tradisie en van geskrifte in 'n verskeidenheid wêreldgelowe verduidelik.  |

Table 2.8

## 2.5 Mondelinge tradisies en geskrifte van verskillende gelowe<sup>14</sup>

### 2.5.1 LEWENSORIËNTERING

#### 2.5.2 Graad 7

### 2.5.3 REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

#### 2.5.4 Module 9

Mondelinge tradisies en geskrifte van verskillende wêreldgelowe

Hier volg 'n lys van geskrifte, heilige boeke of metodes van oorvertelling wat verbind word aan sekere godsdienste of gelowe:

| Geloof  | Boek/geskrifte en mondelinge oorvertellings                                 | Addisionele inligting  |
|---|---|--|
| Christen-Katolieke Kerke  | Bybel – Ou en Nuwe Testament  | Heilige geskrifte wat deur die Christelike Kerk verdeel is in twee testamente: Ou Testament (Hebreeus) Nuwe Testament (Grieks). Daar bestaan verskeie weergawes, in sowel antieke as moderne tale.   |
| Christen-Protestante Kerke  | Bybel – Ou en Nuwe Testament  | Soos hierbo  |
| Afrika-Onafhanklike Kerke: Sioniste, Apostoliese of Pinksterkerke | Volg sterk die Ou Testament-leerstelling, asook die Nuwe Testamentiese leer | Die meerderheid lede is gewone burgers, dikwels ongeletterd. Aanspraak op vrye leiding van die Heilige Gees.   |
| Joodse geloof (Judaïsme)  | Torah (Hebreeus)  | Dit bevat die Mosaïese Wette soos bevat word in die Pentateug, en is die wette wat die Joodse lewe reguleer. Die Torah is 'n handgeskrewe perkamentrol. Die volgende boeke verskyn daarop: Genesis, Exodus, Levitikus en Deuteronomium. Dit word in die 'Ark' in die sinagoge bewaar en gebruik tydens publieke voorlesings. |
| <i>continued on next page</i>                                     |   |  |

<sup>14</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28966/1.1/>>.

|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| Islam                      | Qu'ran of Koran (Arabies)                             | Dit is die heilige boek van Islam. Die Moslems glo dat die ware woord van God is soos dit gedikteer is aan Mohammed deur die engel Gabriel (Jibra'il) |
| Hindoeïsme                 | Bhagvad Gita, Vedas, Ramayana, Theravam, Thirukkural  | 'n Heilige Sanskrit-teks wat rondom die jaar 200 voor Christus saamgestel is. Direk vertaal beteken dit "Lied van die Geseënde Een"                   |
| Afrika Tradisionele Gelowe | Mondelinge tradisies, veral skeppingsmites en rituele | Skeppingsverhale, rituele, heilige plekke, 'n sterk morele kode wat verbaal oorgedra word, en respek vir die lewe, dien as verwysings vir die gelowe. |
|                            |   |   |
| *                          |   |   |
|                            |   |   |
|                            |   |   |

Table 2.9

Aktiwiteit 1:

Om teksgedeeltes uit 'n verskeidenheid heilige geskrifte te kry [LU 2.5]

Leerders moet aangemoedig word om tekste of aanhalings uit soveel moontlik van die bogenoemde geskrifte te kry. Dit kan op stukkies karton geskryf word en aan die klas voorgehou word. Dit is baie belangrik dat al hierdie aanhalings met respek hanteer word.

Hier is 'n voorbeeld van twee sulke aanhalings:

*"Julle ken die genade van ons Here Jesus Christus: hoewel Hy ryk was, het Hy ter wille van almal arm geword, sodat julle deur sy armoede ryk kan word". (2 Korintheërs 8 vers 9 – Die Bybel)*

*"Allah is Goedertieren teenoor Sy dienaars; Hy gee lewensmiddele aan wie Hy wil; en Hy is die Sterke, die Almagtige." (Surah 42 Aayat 19, d.i. Hoofstuk 42 vers 19).*

### 2.5.5 Assessering

|   |
|---|
| Leeruitkomstes (LUs)  |
|   |
| LU 2  |
| <b>SOSIALE ONTWIKKELING</b> Die leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon. |
| <i>continued on next page</i>   |

|   |
|---|
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
|   |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:  |
| 2.1 die toepassing van menseregte soos beskryf in die Suid-Afrikaanse grondwet bespreek;                |
| 2.2 verduidelik hoe om geslagstereotipering en seksisme teen te werk;                                   |
| 2.3 die belangrikheid van vrywilliger-organisasies bespreek;  |
| 2.4 verduidelik hoe die erkenning van diverse kulture die Suid-Afrikaanse samelewing kan verryk;        |
| 2.5 die rol van die mondelinge tradisie en van geskrifte in 'n verskeidenheid wêreldgelowe verduidelik. |

**Table 2.10**



# Chapter 3

## Kwartaal 3

### 3.1 Strategie vir die implementering en uitbou van 'n selfbeeld<sup>1</sup>

#### 3.1.1 LEWENSORIËNTERING

#### 3.1.2 Graad 7

#### 3.1.3 PERSOONLIKE ONTWIKKELING

#### 3.1.4 Module 10

Strategie vir die implementering en uitbou van eie en ander se selfbeeld deur positiewe optrede

Aktiwiteit 1:

Om vrae te beantwoord nadat 'n koerantberig met aandag gelees is [LU 3.1]

Individuele opdrag

a) Lees die volgende koerantberig met aandag deur:

Sa Swemmer In Koningin Se Jubileumblad

**LONDEN- Die Kaapse swemmer Natalie du Toit word in die amptelike gedenkpublikasie vir koningin Elizabeth se goue jubileum uitgesonder as 'n jongmens wat die "gees van die toekoms" vergestalt .**

Die 18-jarige Natalie, 'n nasionale swemkampioen, het verlede jaar haar been in 'n motorfietsongeluk in die Kaap verloor terwyl sy haar vir die Olimpiese Spele in 2004 voorberei het. Sy is steeds vasbeslote om 'n Olimpiese medalje te wen.

Sy is een van net agt jongmense wat uit altesame 54 Statebondslande gekies is om in die glansryke publikasie te verskyn. Hulle het volgens die Buckingham-paleis "struikelblokke te bowe gekom en begeester mense".

Daar is ook spesiale melding gemaak van die Johannesburgse kinder-vigs-aktivis, Nkosi Johnson, wat verlede Junie op 12-jarige ouderdom weens vigs gesterf het.

Volgens die redakteur, Gaythorne Silvester, is Natalie uit derduisende jongmense in die Statebondslande gekies omdat sy "so uitsonderlik gereageer het op die uitdagings wat oor haar pad gekom het."

"Natalie is iemand wat volgens die Buckingham-paleis die gees van die toekoms vergestalt. Ons was dadelik aangegryp toe ons van haar dapper verhaal deur die British Council in Suid-Afrika hoor," het hy verduidelik.

Luidens die publikasie kon die noodlot haar nie 'n wreder hou toegedien het as toe 'n motor teen haar linkerbeen vasgery het nie. Na 15 maande is haar ambisie egter onveranderd en staan sy haar plek vol tussen ander "gesonde" deelnemers.

---

<sup>1</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28967/1.1/>>.

Natalie, wat 'n kunsbeen het, vertel in die publikasie hoe sy aanvanklik gesukkel het om te oefen, maar dat sy haar nie as gestrem beskou nie. "Ek kan steeds loop, hardloop en selfs fietsry. Die belangrikste is dat ek steeds kan swem. Dit is danksy my geloof," het sy gesê.

Gister het sy uit Kaapstad gesê dit is 'n eer om op so 'n manier uitgesonder te word.

"Ek sou nooit eers daaraan gedink het nie," het sy gesê.

Volgens Natalie dink sy nie aan haarself as 'n "ander mens" as voor die ongeluk waarin sy haar been verloor het nie.

Onder die agt jong mense wie se lewensverhaal in die blad uitgelig word, is 'n Australiese mediese student wat in afgesonderde gemeenskappe werk, 'n Jamaikaanse meisie wat geld vir behoeftige kinders insamel, 'n 15-jarige Nigeriese sokkerafrigter wat kinders leierskap deur sport leer en 'n Kanadese kinderregte-aktivis.

Uit: *Die Burger* 1 Mei 2002

Beantwoord die volgende vrae op 'n aparte stuk papier:

- Noem ten minste drie positiewe karaktereenskappe wat Natalie openbaar.
- Wat dink jy sou jy onder dieselfde omstandighede gedoen het?
- Watter groot struikelblokke het al die lewe vir jou moeilik gemaak?
- Hoe het jy daardie struikelblokke hanteer?
- Noem een ander persoon in jou gesin, skool of gemeenskap wat jy ook as 'n uitsonderlike voorbeeld vir ander sien.
- Die koningin skryf dat Natalie die "gees van die toekoms" vergestalt. Wat bedoel sy hiermee?
- Watter positiewe kenmerke sal jy vir jouself en ander Suid-Afrikaners wil toe-eien om ook deel te wees van die "gees van die toekoms"?
- As jy 'n groot terugslag beleef, wat sal jy doen om dit te bowe te kom?
- Hoe kan jy ander mense met probleme of fisiese gebreke ondersteun sodat hulle hulle struikelblokke kan oorwin?
- As jy 'n gedenkpublikasie moet saamstel oor jong mense wat struikelblokke te bowe gekom het en sodoende ander mense begeester het, wie sal jy daarin plaas en hoekom?

Aktiwiteit 2:

Om 'n dokument op te stel wat jongmense gedenk wat 'n voorbeeld stel vir ander [LU 3.1]

Groepopdrag

Stel 'n gedenkpublikasie op met agt jongmense wat, soos Natalie du Toit, persoonlike struikelblokke oorwin het en 'n voorbeeld stel vir ander Suid-Afrikaners.

### 3.1.5 Assessering

|   |
|---|
| Leeruitkomstes(LUs)   |
|   |
| LU 3  |
| Persoonlike ontwikkelingDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy/haar wêreld te reageer. |
| <i>continued on next page</i>   |

|   |
|---|
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
| Dit is duidelik wanneer die leerder   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• verslag doen oor die implementering van strategieë om eie en ander se selfbeeld deur positiewe optrede te bevorder;</li> </ul> |
| 3.2 media- en ander invloede op persoonlike lewenstylkeuses evalueer en gepaste reaksies voorstel;  |
| 3.3 sy/haar eie hantering van emosies en eie reaksie op verandering verduidelik en evalueer;  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewyse van respek vir ander en die vermoë om op 'n opbouende manier te verskil toon;</li> </ul>                                |
| 3.5 besluitnemingsvaardighede toon en daaroor besin;  |
| 3.6 sy/haar eie strategieë vir studievaardighede krities evalueer.  |

Table 3.1

## 3.2 Invloed van die media op persoonlike leefstyl-keuses<sup>2</sup>

### 3.2.1 LEWENSORIËNTERING

#### 3.2.2 Graad 7

### 3.2.3 PERSOONLIKE ONTWIKKELING

#### 3.2.4 Module 11

die invloed van die media op persoonlike leefstyl-keuses

### 3.2.5 Evalueer die invloed van die media op persoonlike leefstyl-keuses

Aktiwiteit 1:

Om vrae te bespreek oor geliefkoosde TV-programme [LU 3.2]

Groepopdrag

Kies deur middel van stemming julle geliefkoosde TV-fliek, program of reeks.

Bespreek die volgende vrae. Aan die einde van die bespreking moet die groepleier terugvoer gee aan die res van die klas aan die hand van die volgende vrae:

1. Geliefkoosde program/reeks/fliek.
2. Wie is die hoofkarakters?
3. Hoe oud is hulle en wat trek hulle aan?
4. Waarom is die program ons gunsteling?
5. In watter land en stad speel die storie af?
6. Op watter ouderdomsgroep dink julle is die program gemik?
7. Watter karakter staan uit en hoekom?
8. Het hierdie karakter enige eienskappe wat jy graag sal wil hê? Watter en hoekom?

<sup>2</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28968/1.1/>>.

9. Het die program 'n ouderdomsbepanking? Indien wel, wat?
10. Watter karakter in die storie is die "skurk"?
11. Is hy/sy ook populêr volgens die groep?
12. Is daar 'n lewensles of boodskap te leer uit die storie?
13. As jy een filmster uit die program kan ontmoet in lewende lywe, wie sal dit wees? En hoekom?
14. Watter vrae sal jy aan hierdie persoon wil stel?
15. Dink jy die program het 'n invloed op jou manier van dink, doen of aantrek?
16. Watter TV-program dink jy is skadelik vir jou om te kyk?
17. Dink jy enige filmsterre of modelle het 'n positiewe of negatiewe invloed op jou siening van jouself?
18. As jy 'n rolmodel uit die glanswêreld kan kies, wie sal dit wees?
19. Hoekom sal jy die persoon wil navolg?
20. Wat het jy geleer uit die TV-program "Pop Idols"?

Dis belangrik om aan die einde van hierdie groepbespreking die terugvoering te bespreek en met die leiding van die opvoeder te kyk na navolgenswaardige houdings en waardes en ook rolmodelle wat 'n negatiewe invloed op hulle aanhangers kan hê. Let veral op die onrealistiese liggaamsbeeld wat TV-programme en tydskrifte voorhou as die norm.

### 3.2.6 Assessering

|   |
|---|
| Leeruitkomstes(LUs)   |
| LU 3  |
| Persoonlike ontwikkelingDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy/haar wêreld te reageer. |
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
| Dit is duidelik wanneer die leerder   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• verslag doen oor die implementering van strategieë om eie en ander se selfbeeld deur positiewe optrede te bevorder;</li> </ul>   |
| 3.2 media- en ander invloede op persoonlike lewenstylkeuses evalueer en gepaste reaksies voorstel;  |
| 3.3 sy/haar eie hantering van emosies en eie reaksie op verandering verduidelik en evalueer;  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewyse van respek vir ander en die vermoë om op 'n opbouende manier te verskil toon;</li> </ul>  |
| <i>continued on next page</i>   |

|  |
|--|
| 3.5 besluitnemingsvaardighede toon en daaroor besin;               |
| 3.6 sy/haar eie strategieë vir studievaardighede krities evalueer. |

**Table 3.2**

### 3.3 Hantering van emosies en reaksie op verandering<sup>3</sup>

#### 3.3.1 LEWENSORIËNTERING

#### 3.3.2 Graad 7

#### 3.3.3 PERSOONLIKE ONTWIKKELING

#### 3.3.4 Module 12

Hantering van emosies en reaksie op verandering

Aktiwiteit 1:

Om emosies en reaksie op verandering te hanteer [LU 3.3]

Individuele opdrag

Hier volg 'n lys van dinge in jou lewe wat kan verander en wat jou lewe en emosies in 'n mindere of meerdere mate kan beïnvloed en stres (spanning) veroorsaak. Daar is 'n punt uit 10 aan elke item toegeken, met 1 wat die minste versteuring in jou lewe veroorsaak en met 10 as die ergste wat jou kan oorkom en wat 'n persoon moontlik selfs aan selfmoord kan laat dink.

Lees met aandag deur die lys en onderstreep die veranderings wat in die afgelope jaar op jou van toepassing is. Wees eerlik en realisties. Dink ook na oor hoe hierdie tellings relatief van mekaar verskil; is die een verandering bv. net 'n bietjie meer ontwrigtend as 'n ander, of is daar 'n groot punteverskil tussen die twee?

| Lewensveranderings wat stres kan veroorsaak   | Punt |
|---|------|
| Verhuising na 'n ander huis in dieselfde dorp | 1    |
| Verhuising na 'n ander provinsie              | 2    |
| Verhuising na 'n ander land                   | 3    |
| Verandering van skool                         | 2    |
| Beëindiging van 'n hegte vriendskap           | 2    |
| Beëindiging van 'n hegte verhouding           | 3    |
| Egskeiding van ouers                          | 5    |
| Ernstige siekte van 'n nabye familielid       | 5    |
| Dood van 'n geliefde troeteldier              | 3    |
| Dood van 'n skoolmaat                         | 3    |
| Dood van jou beste maat                       | 5    |
| Dood van 'n broer of suster                   | 7    |

**Table 3.3**

<sup>3</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28969/1.1/>>.

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Dood van 'n ouer                | 9 |
| Geweld in jou woonbuurt         | 3 |
| Inbraak in jou huis             | 1 |
| Eie ernstige besering of siekte | 8 |
| Liggaamsverandering             | 4 |
| Werkloosheid by die huis        | 4 |

**Table 3.4**

Indien een van die bogenoemde tellings vir jou eie ervaring verkeerd lyk, ken self 'n telling uit 10 daaraan toe in potlood. Vir die een persoon kan die dood van 'n troeteldier baie traumaties wees en vir 'n ander maak dit nie werklik soveel saak nie. So kan die bendegegeweld in jou woonbuurt van so 'n aard wees dat dit jou lewe daaglik bedreig en sal jy dus 'n baie hoër telling daaraan wil toeken.

Miskien het daar ook veranderinge in jou lewe plaasgevind wat nie hierbo genoem is nie. Maak 'n lys daarvan en ken self 'n punt uit 10 daaraan toe.

Tel nou al die items wat jy onderstreep het se tellings bymekaar.

Wat sê hierdie totale?

1 - 10

Jy het met hanteerbare verandering en stres te doen. Jou lewe is nog min of meer dieselfde al is jy party dae meer positief as ander.

10 - 20

Jy het taamlik drastiese veranderinge in jou lewe ondervind wat jou waarskynlik gereeld laat ongelukkig voel. Praat gerus met 'n opvoeder in wie jy vertrou het hieroor of bespreek dit met jou ouers.

20 en meer

Jy is onderhewig aan geweldig baie stres en verandering. Jy moet hulp vra by 'n onderwyser, ouer of geestelike leier wat jou na 'n kundige kan verwys. Onthou: moenie tou op gooi nie. Daar is hulp beskikbaar en die lewe kan weer 'n vreugde word!

Assessering

|   |
|---|
| Leeruitkomstes(LUs)   |
|   |
| LU 3  |
| Persoonlike ontwikkelingDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy/haar wêreld te reageer. |
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
|   |
| Dit is duidelik wanneer die leerder   |
| <i>continued on next page</i>   |

|   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• verslag doen oor die implementering van strategieë om eie en ander se selfbeeld deur positiewe optrede te bevorder;</li> </ul> |
| 3.2 media- en ander invloede op persoonlike lewenstylkeuses evalueer en gepaste reaksies voorstel;  |
| 3.3 sy/haar eie hantering van emosies en eie reaksie op verandering verduidelik en evalueer;  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewyse van respek vir ander en die vermoë om op 'n opbouende manier te verskil toon;</li> </ul>                                |
| 3.5 besluitnemingsvaardighede toon en daaroor besin;  |
| 3.6 sy/haar eie strategieë vir studievaardighede krities evalueer.  |

Table 3.5

## 3.4 Hantering van menings- en houdingsverskille<sup>4</sup>

### 3.4.1 LEWENSORIËNTERING

### 3.4.2 Graad 7

### 3.4.3 PERSOONLIKE ONTWIKKELING

### 3.4.4 Module 13

hantering van menings- en houdingsverskille

### 3.4.5 Respek vir jou medemens en die hantering van menings- en houdingsverskille

Aktiwiteit 1:

Om 'n situasie uit te beeld waarin ander se persoonlike ruimte gerespekteer word en dit daarna te bespreek [LU 3.4]

Groepaktiwiteit

Rolspel

Die "Big Brother"-huis

Die klas verdeel in groepe en elke groep beplan 'n toneel waarin hulle verskillende situasies uitbeeld waarin respek vir mekaar en ander se persoonlike ruimte (of die gebrek daaraan) duidelik uitgebeeld word. Dink ook konfliktsituasies uit tussen verskillende rolspelers. In die "huis" moet daar positiewe en negatiewe karakters wees; vredemakers en skoorsoekers, boelies en liefies.

Elke groep kan ook 'n "big brother" hê wat die besluitnemings- en konflik-situasies vererger met sekere opdragte.

Klasbespreking

Dit is baie belangrik dat hierdie nie net as 'n konsert sal dien nie, maar dat die verskillende maniere van konflikhantering en wedersydse optrede deeglik ná die tyd bespreek sal word. Dit is belangrik dat die opvoeder morele leiding hier gee. Leerders moet aan die einde van die sessie self kan onderskei tussen afbrekende optrede en ondersteunende of respekvolle optrede.

<sup>4</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28970/1.1/>>.

### 3.4.6 Assessering



|   |
|---|
| Leeruitkomstes(LUs)   |
| LU 3  |
| Persoonlike ontwikkelingDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy/haar wêreld te reageer. |
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
| Dit is duidelik wanneer die leerder   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• verslag doen oor die implementering van strategieë om eie en ander se selfbeeld deur positiewe optrede te bevorder;</li> </ul>   |
| 3.2 media- en ander invloede op persoonlike lewenstylkeuses evalueer en gepaste reaksies voorstel;  |
| 3.3 sy/haar eie hantering van emosies en eie reaksie op verandering verduidelik en evalueer;  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewyse van respek vir ander en die vermoë om op 'n opbouende manier te verskil toon;</li> </ul>  |
| 3.5 besluitnemingsvaardighede toon en daaroor besin;  |
| 3.6 sy/haar eie strategieë vir studievaardighede krities evalueer.  |

Table 3.6



# Chapter 4

## Kwartaal 4

### 4.1 Buitelugavontuurprogramme<sup>1</sup>

#### 4.1.1 LEWENSORIËNTERING

#### 4.1.2 Graad 7

#### 4.1.3 FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

#### 4.1.4 Module 15

#### 4.1.5 Deelname aan buitelugavontuurprogramme en oriëntering binne verskillende omgewings

Groepwerk

[LU 4.1]

Hierdie projek kan op verskillende vlakke aangebied word: binne klasverband, binne graadverband, binne skoolverband of as pretaktiwiteit vir 'n skoolgesinsdag (bv. Lentedag). Afhangende van die aantal persone betrokke en die beskikbare tyd, kan hierdie opwindende aktiwiteit na behoefte aangepas word.

Buitelugprogram binne klasverband

#### 4.1.6 Voorafbeplanning

- Identifisering en, indien nodig, bespreking van geskikte terrein.
- Toestemming van die skoolhoof om die skoolterrein te verlaat.
- Toestemming van die skoolhoof om sport- of ontspanningsklere skool toe aan te trek.
- Toestemming van die ouers dat leerders die skoolterrein verlaat tydens skoolure, asook moontlik van vervoer gebruik maak.
- Vervoer (indien nodig) deur ouers of per bus.

#### 4.1.7 Materiaal voorsien deur onderwyser

- Kaarte van die gebied/terrein - genoeg vir elke groep.
- Reeks instruksies vir elke groep.
- 'n Kompas per groep.
- Noodhulptassie.

---

<sup>1</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28971/1.1/>>.

### 4.1.8 Benodigdhede vir leerders

- Sportklere of ontspanningsklere, met gemaklike stapskoene.
- Sonhoed.
- Sonbrandmiddel.
- Waterbottel met water.
- Padkos/Kospakkie.
- Potlood.
- Een knypbord per groep.

### 4.1.9 Instruksies t.o.v. kaartwerk en verkenning

'n "Skattejag"- benadering werk goed vir die aktiwiteit. Vooraf word sekere "pryse" of voorwerpe op plekke versteek om as bewysstuk te dien dat die span wel die korrekte bakens bereik het. Elke groep kry 'n kaart met 'n reeks instruksies.

Opdragte t.o.v. die vind van ongeveer vyf bakens moet skriftelik aan elke groep gegee word.

Die volgende vaardighede moet getoets word:

- **Padvind:** opdragte kan gegee word d.m.v. kompasaanduidings.
- **Kaartleeswerk** deur spesifieke geografiese aanduidings of beskrywing van die terrein.
- **Probleemoplossing:** Leerders moet bv. 'n klein vlot bou om 'n rivier oor te steek.
- **Besluitneming:** Alternatiewe roetes kan voorgestel word wat verskillende hindernisse inhou. Die groep moet dit bespreek en konsensus bereik t.o.v. die oplossing.
- **Spoed:** Die tyd waarbinne die bakens bereik word, moet so beplan word dat leerders hulle fisies moet inspan om die taak te voltooi. Bonuspunte of bakens kan as aansporing dien.

**Let Wel:** Dit is belangrik dat die groepe regverdig verdeel word, bv. ewe veel meisies en seuns per groep, goeie sportpersone, sterker en swakker leerders, ens.

### 4.1.10 Assessering

|   |
|---|
| LU 4  |
| LIGGAAMLKE ONTWIKKELING EN BEWEGINGDie leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder. |
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
|   |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:  |
| 4.1 deelneem aan 'n buitelugavontuurprogram deur oriëntering in verskillende omgewings;   |
| 4.2 'n reeks liggaamlike aktiwiteite uitvoer, insluitend draai-, lig- en balanseerbewegings;  |
| 4.3 deelneem aan en verslag doen oor 'n fiksheidsprogram;   |
| <i>continued on next page</i>   |

|   |
|---|
| 4.4 'n speletjie speel en ontwerp wat die begrip van inval insluit;               |
| 4.5 regverdige spel ondersoek in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteite. |

Table 4.1

## 4.2 Gimnastiese aktiwiteite<sup>2</sup>

### 4.2.1 LEWENSORIËNTERING

#### 4.2.2 Graad 7

### 4.2.3 FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

#### 4.2.4 Module 16

### 4.2.5 GIMNASTIESE AKTIWITEITE

Gimnastiese aktiwiteite

#### 4.2.6 [LU 4.2]

- **'n Reeks gimnastiese bewegings** bied 'n ideale geleentheid vir individuele assessering.
- **Materiaal:** Gimnastiekmatte en enige ander gimnastiekapparaat maak die moontlikhede waaruit leerders kan kies, groter. Leerders spandeer die eerste 15 minute van die lesperiode om hulle reeks uit te werk en in te oefen. Die opvoeder moet raad gee en bystand verleen. Laat ruimte vir persoonlike kreatiwiteit.
- Elke leerder moet 'n reeks gimnastiese bewegings voorberei wat die volgende

dek:

- Aanvang
- Voorarmbalans
- Agteroorrol
- Die kopstand
- Die Arabiersprong
- Eie keuse beweging/posisie
- Afsluiting

---

<sup>2</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28972/1.1/>>.

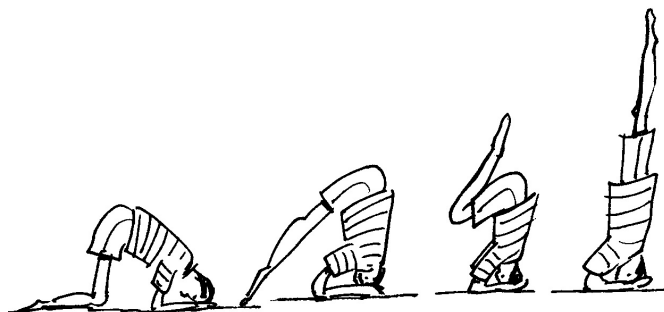


Figure 4.1

- Binne hierdie bewegings moet daar gelet word op vormverandering, spoed en rigting. Daar moet ook aandag gegee word aan balans, rotasie en kragoefening (elevasie).

Aspekte wat geassesseer kan word, is:

- akkuraatheid by die uitvoering van die bewegings
- liggaamshouding
- vloeiendheid binne die uitvoering van die reeks

Kriteria vir assessering ('n Punt uit 10):

Een punt word vir elke fout afgetrek:

- Voldoen aan die opdrag.
- Vloeiendheid.
- Posisies moet gehandhaaf word vir ongeveer vier tellings.
- Tydsberekening.
- Akkuraatheid.

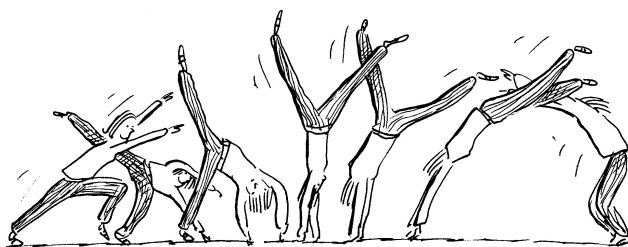


Figure 4.2

Let Wel: Met die kopstand is die volgende aspekte belangrik:

- Die posisie word soos die voorarmbalansposisie uitgevoer, met die verskil dat die hande en die kop 'n driehoek vorm.

Let Wel: Met die agteroorrol is die volgende aspekte belangrik:

- Begin met 'n uitgestrekte posisie en buig dan die enkels, knieë en heupe.
- Gaan sit, buig die arms en plaas die hande agter die kop.
- Rol agteroor, met die knieë gebuig. Beweeg oor vanaf die skouers na die hande.
- Druk sterk met die hande om die beweging voort te sit.
- Eindig in 'n hurkposisie.

Om te verseker dat die knieë teen mekaar bly, kan 'n boontjiesakkie tussen die knieë vasgeknyp word.

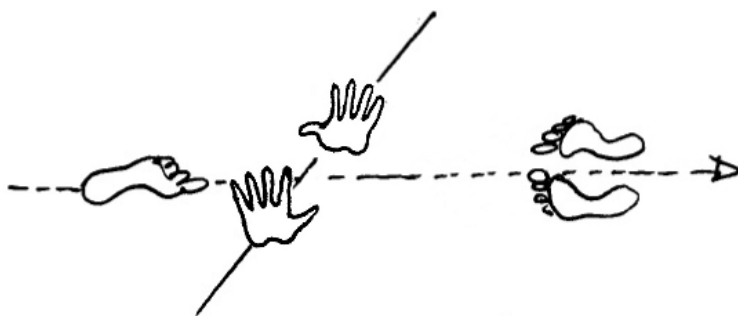


**Figure 4.3**

---

Let Wel: Met die Arabiersprong is die volgende aspekte belangrik:  
(Onthou, die sprong is basies 'n wawielbeweging met 'n kwart draai.)

- Begin soos vir die wawiel, maar plaas die hande skuins na agter (diagram).
- Voer die draai deur op die hande, met die bene oop na agter en voor.
- Steun sterk op die hande en skop afwaarts met die bene bymekaar.



**Figure 4.4**

---

#### 4.2.7 Assessering

|  |
|--|
| LU 4   |
| <b>LIGGAAMLIGE ONTWIKKELING EN BEWEGING</b> Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder. |
| Assesseringsstandaarde(ASE)  |
|  |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:   |
| 4.1 deelneem aan 'n buitelugavontuurprogram deur oriëntering in verskillende omgewings;  |
| 4.2 'n reeks liggaamlike aktiwiteite uitvoer, insluitend draai-, lig- en balanseerbewegings;   |
| 4.3 deelneem aan en verslag doen oor 'n fiksheidsprogram;  |
| 4.4 'n speletjie speel en ontwerp wat die begrip van inval insluit;  |
| 4.5 regverdige spel ondersoek in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteite.  |

Table 4.2

### 4.3 Fiksheidsprogram vir fietsry<sup>3</sup>

#### 4.3.1 LEWENSORIËNTERING

#### 4.3.2 Graad 7

#### 4.3.3 FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

#### 4.3.4 Module 17

#### 4.3.5 'N FIKSHEIDSPROGRAM VIR FIETSRY

#### 4.3.6 'n Fiksheidsprogram vir fietsry



Figure 4.5

#### 4.3.7 [LU 4.3]

- Fietsry is een van die gesondste en aangenaamste maniere om fiks te word.
- Onthou, jy het nie 'n duur fiets nodig om fietsfiks te word nie.
- Indien hierdie program by die skool gevolg word, kan leerders in groepe van twee tot vier afwisselend dieselfde fiets gebruik. Moedig leerders aan om self 'n fiets van die huis saam te bring.

---

<sup>3</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28974/1.1/>>.



**Hier volg 'n aangepaste 12-weke fietsryoefenprogram wat deur die Burger (11 September 2002) aanbeveel word.**

Die oefenprogram is opgedeel in vier makro-siklusse. Hierdie makro-siklusse word dan gevolg deur 'n noodsaaklike rustydperk, wat die liggaam kans gee om te herbou en te herstel om voor te berei vir die volgende vlak.

**Makro-siklus** (bestaan uit drie weke gevolg deur vier dae van volle rus)

NB: Doen ALTYD opwarming vir 10 tot 15 minute en koel af voor en na 'n oefensessie.

| Woensdag                    | Donderdag                           | Vrydag | Saterdag   | Sondag                             | Maandag | Dinsdag                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------|--|------------------------------------|---------|-----------------------------|
| Halfuur teen 'n medium pas  | Halfuur teen 'n ligte of matige pas | Rusdag | Een uur:Kombinasie van draf, ligte en vin-nige fietsry-sessies | 2 maal 15medium spoed-sessies      | Rusdag  | Halfuur teen 'n medium pas  |
| of                          | of                                  |        |  | asook                              |         | of                          |
| 3 maal10 min. spoed-sessies | 2 maal15 min.medium spoed-sessies   |        |  | Besten-dige ligte pasfiets-sessies |         | 3 maal10 min. spoed-sessies |

**Table 4.3**

### 4.3.8 Assessering

|   |
|---|
| LU 4  |
| LIGGAAMLKE ONTWIKKELING EN BEWEGINGDie leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder. |
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
|   |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:  |
| 4.1 deelneem aan 'n buitelugavontuurprogram deur oriëntering in verskillende omgewings;   |
| 4.2 'n reeks liggaamlike aktiwiteite uitvoer, insluitend draai-, lig- en balanseerbewegings;  |
| 4.3 deelneem aan en verslag doen oor 'n fiksheidsprogram;   |
| 4.4 'n speletjie speel en ontwerp wat die begrip van inval insluit;   |
| 4.5 regverdige spel ondersoek in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteite.   |

**Table 4.4**

## 4.4 Betredingspel<sup>4</sup>

### 4.4.1 LEWENSORIËNTERING

#### 4.4.2 Graad 7

### 4.4.3 FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

#### 4.4.4 Module 18

### 4.4.5 BETREDINGSPEL

#### 4.4.6 Betredingspel

#### 4.4.7 [LU 4.4]

Leerders kry die geleentheid om self 'n betredingspel te ontwerp en dan uit te voer. Hierdie is 'n ideale geleentheid vir kreatiwiteit en pret binne groepverband.

'n Betredingspel word gekenmerk deur die feit dat 'n sekere individu of span se "gebied" betree word. Dit kan gebeur d.m.v. fisiese aanraking of aanraking deur bv. 'n tennisbal. Wanneer 'n teenstander die gebied suksesvol betree, word daar 'n punt aangeteken.

In die graad 4 Lewensoriëntering-module 4 word drie sulke betredingspeletjies uiteengesit. As voorbeeld word een hier herhaal:

#### 4.4.8 Beentjie

**Materiaal vir die spel:** 'n krieket- of tennisbal vir elke twee groepe.

- Verdeel die klas in groepe van 5 tot 10 leerders. Daar moet 'n gelyke getal groepe wees.
- Twee groepe staan op 'n afstand van 5 meter oorkant mekaar.
- Elke groep probeer om die bal tussen die bene van hulle opponerende span deur te rol of te gooi.
- Een punt word toegeken aan die een groep, indien 'n opponent uit die ander groep die bal probeer vang, maar dit laat val.
- Een punt word verwerf elke keer as die groep daarin slaag om die bal tussen hulle teenstanders se bene deur te stuur.
- Die span met die meeste punte aan die einde van die spel, is die wenner.

Groepwerk

- Verdeel die leerders in groepe van ongeveer 10.
- Spanne kry 10 tot 15 minute om hulle eie spel uit te dink en die basiese reëls daarvan neer te skryf.
- Elke span kry die geleentheid om hulle spel aan die res van die klas te demonstreer.
- Leerders kies die mees geslaagde spel en die hele klas kry dan die geleentheid om die wenspel te speel.

Wenk: Moedig leerders aan om 'n interessante naam vir hulle spel uit te dink.

#### 4.4.9 Assessering

|                               |
|-------------------------------|
| LU 4                          |
| <i>continued on next page</i> |

<sup>4</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28975/1.1/>>.

|  |
|--|
| <b>LIGGAAMLIKE ONTWIKKELING EN BEWEGING</b> Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder. |
| Assesseringstandaarde(ASe)   |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:   |
| 4.1 deelneem aan 'n buitelugavontuurprogram deur oriëntering in verskillende omgewings;  |
| 4.2 'n reeks liggaamlike aktiwiteite uitvoer, insluitend draai-, lig- en balanseerbewegings;   |
| 4.3 deelneem aan en verslag doen oor 'n fiksheidsprogram;  |
| 4.4 'n speletjie speel en ontwerp wat die begrip van inval insluit;  |
| 4.5 regverdige spel ondersoek in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteite.  |

Table 4.5

## 4.5 Goeie sportmangs<sup>5</sup>

### 4.5.1 LEWENSORIËNTERING

### 4.5.2 Graad 7

### 4.5.3 FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

### 4.5.4 Module 19

### 4.5.5 GOEIE SPORTMANGES

Goeie sportmangs en regverdigheid op die sport- en atletiekveld

Die media bring gereeld wanpraktyke op die sportveld onder 'n mens se aandag. Dit wil voorkom asof enige vorm van kompetisie en die beoordeling daarvan 'n potensiële teelaarde is vir aggressie en wanorde as daar nie 'n stel streng reëls vooraf neergelê word en dan streng daarby gehou word nie. Hierdie reëls moet ook toeskouers se gedrag insluit.

Op die volgende bladsye volg 'n aantal berigte wat in die koerant verskyn het wat verskeie probleemsituasies uitlig.

Groepwerk

[LU 4.5]

Verdeel die klas in groepe.

Elke groep kry een berig om te bespreek.

Die groep moet die volgende vrae hanteer:

- Watter sportsoort word hier bespreek?
- Op watter vlak word die sportsoort beoefen (bv. skolesport, nasionaal, ens.)?
- Wie is die skuldige party/e?
- Van watter oortreding is hier ter sprake?
- Wat sou die negatiewe situasie kon verhoed?
- Indien julle groep die raad was wat die probleem moes hanteer, wat sou julle gedoen het om (a) die situasie te ontloot, en (b) te verhoed dat dit weer gebeur?
- Het julle by die skool al situasies beleef waar onregverdige optrede op die sportveld, swak sportmangs of toeskouerswangedrag 'n probleem was?

<sup>5</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28976/1.1/>>.

- Indien wel, bespreek moontlike oplossings vir julle skool se situasie.

#### Addisionele opdrag

Leerders kan voorbeelde van swak sportmangees of sportmisdrywe in hulle plaaslike koerant skool toe bring vir bespreking. Soortgelyke voorvalle word ook ongelukkig in skolesport aangetref. Plaaslike koerante berig dikwels daaroor.

### 4.5.6 Die Burger, 13 Augustus, 2002

#### Tweede rugbyskok

Die reaksie van sommige Suid-Afrikaners op die skandalige gedrag van 'n toeskouer by Saterdag se rugbytoets is eintlik net so skokkend soos syne.

Die optrede van mnr. Pieter van Zyl, wat in 'n kritieke stadium van die toets tussen die All Blacks en die Springbokke op die veld gehardloop en die Ierse skeidsregter, David McHugh, se skouer uit lit geduik het, was ploertagtig.

Die mense wat onmiddellik hul steun aan Van Zyl toegesê het, geld insamel vir sy regskoste en hom te hulp snel omdat hy besluit het om "die ref 'n bietjie wakker te gaan maak", moet besef dat hulle hulleself ook aan die kant van sulke onbeskoftheid plaas.

In geen beskaafde land met opgevoede mense wat ooreengekom het om volgens sekere universeel-aanvaarde norme saam te leef, kan sulke gedrag goedgepraat word nie. Dis noodsaaklik dat hulle verstaan dat die meerderheid van die ordentlike mense in hierdie land sulke optrede afkeur en daarop aandrang dat dit gestraf word.

Die goedkeurende reaksie van sommige is kommerwekkend as dit 'n aanduiding is van die morele verwarring in 'n samelewing wat verleer het dat enige spel volgens die reëls gespeel moet word as jy nie 'n chaos wil hê nie.

Dit help nie om allerhande verskonings vir sy gedrag aan te voer nie, en te "ja, maar" terwyl versagtende omstandighede gesoek word nie. Wat hy gedoen

het, is verkeerd. Daar is geen grys gebied nie.

Van Zyl het agterna aangedui dat hy so boefagtig opgetree het omdat die skeidsregter "anti-Suid-Afrikaans" was. Hy en sy ondersteuners moet duidelik verstaan dat sulke gedrag as anti-Suid-Afrikaans beskou word omdat dit 'n rimpeleffek het.

In 'n beskaafde land toon die skare hul misnoë met 'n gejou en soms sis hulle. Hulle storm nie ten aanskoue van miljoene mense – en kinders – op die

veld en rand die skeidsregter aan nie. Dit geld ook vir sokkerboewe wat al by geleentheid die skeidsregter en spelers bygedam het.

Maar dis asof mense deesdae al meer van sulke boewe die helde wil maak. Die hemele behoede!

#### 1. *Eikestadnuus*, 30 Augustus 2002

#### Klub geskors in eeufeesjaar

Daar hang 'n skaduwee oor die Pniel Villagers Rugbyklub se honderdjarige bestaansvieringe nadat die klub vir twee wedstryde geskors is.

Die skorsing volg op die voorval op 10 Augustus toe Pniel Villagers teen UWK kragte gemeet het op UWK se veld, en 'n bakleiery na die wedstryd uitgebreek het.

Die klub se voorsitter, mnr. Keith Cyster, sê die hele dorp is in rou gedompel oor die skorsing, aangesien almal daar "rugby eet, werk, en leef – dis soos 'n godsdien".

Volgens Cyster is die betrokke wedstryd in 'n goeie gees gespeel en die

toeskouers is op aanskoulike rugby getrakteer. Pniel Villagers het dan ook in die tweede helfte – na ‘n rustydteelling van 0-27 – teruggeveg om die wedstryd 32-30 te wen.

Nadat die spelers van die veld gestap het, het ‘n UWK-speler wat vroeër in die wedstryd ‘n geel kaart gekry het, op Garland Alberts van Pniel Villagers afgestorm, hom beledig en ‘n hou in sy rigting geslaan.

Die UWK-speler het toe met ‘n "dreigende houding" op die vroulike ondersteuners van Pniel Villagers afgepyl. Pniel Villagers se spelers het dadelik heftig gereageer, waarna die klippe van die paviljoen se kant af op die spelers begin reën het.

Cyster sê selfs die plaveisel en trappe se stene is deur die UWK-toeskouers uitgebreek en na die Pniel Villagers se spelers en ondersteuners geslinger.

Hy het ook bevestig dat van die spelers en ondersteuners vir steek- en snywonde behandel is.

Die bestuur van Pniel Villagers het hul eweknie van die UWK gevra om die skuldiges te identifiseer en die saak intern op te los, maar geen terugvoer is van die UWK-bestuur ontvang nie.

Die WP Rugbyvoetbalunie het derhalwe albei klubs op 22 Augustus vir twee wedstryde geskors. Pniel Villagers is ‘n boete van R5 000 opgelê en moet ook R1 500 skadevergoeding betaal. UWK moet R2 000 opdok.

Pniel Villagers het dadelik appél aangeteken teen die skorsing en die klub is toegelaat om verlede Saterdag teen Kuilsrivier uit te draf.

Die uitslae van die appélkomitee word vroeg in volgende week verwag.

Die president van die WP Rugbyvoetbalunie, mnr. Koos Basson, het gesê die unie sal geen vorm van geweld op die rugbyveld duld nie. Hy het die versekering gee dat daar teen oortreders opgetree sal word.

#### 4.5.7 Die Burger, 21 Augustus 2002

Afrigter in knyp oor slanery op July-dag

Durban – Die afrigter Anil Maharaj van KwaZulu-Natal staar lewenslange skorsing in die gesig nadat hy, onder andere, na bewering ‘n besoldigde opsiener op July-dag op Greyville bygedam het.

Die voorval het op Saterdag 6 Julie na die tiende wedren in die openbaar plaasgevind toe Maharaj glo die opsiener, Steve Arendse, bloedneus geslaan het.

Maharaj word ook daarvan beskuldig dat hy skeltaal teenoor amptenare van die Jokkieklub gebruik het en van aggressiewe en beledigende gedrag in die opsiener se bestuurskamer op Greyville.

Die senior Gautengse advokaat, David Beasley, is die voorsitter van die ondersoekraad.

Ander aanklagte wat teen Maharaj ingedien is, sluit in skel op die hoofopsiener, Roger Smith, nadat Maharaj hom gebel het in verband met die voorgee van ‘n perd onder sy sorg.

Maharaj het ook blykbaar die senior voorgeër, Colin Buckman, in verband met dieselfde perd gebel en hom herhaaldelik gevloek en beledig deur Buckman ‘n "hond" te noem.

In ‘n afskrif van ‘n bandopname wat in die bestuurskamer opgeneem en as getuienis ingedien is, het Maharaj na bewering die voorsitter van die opsienersraad, Trevor Taylor, genader om ‘n klag in te dien, maar is deur Taylor ingelig dat die saak reeds ondersoek word.

Maharaj het die bestuurskamer verlaat waarna hy en die Jokkie-akademie se rymeester, Paul Gadsby, handgemeen geraak het. Maharaj het Gadsby daarvan beskuldig dat hy hom geslaan het, maar volgens Taylor het Gadsby

nie aan Maharaj geraak nie.

‘n Skerp woordewisseling het gevolg, waarna Maharaj glo Taylor wou slaan en deur lede van die opsienersraad bedwing moes word.

Maharaj is uiteindelik oorreed om die bestuurskamer te verlaat, maar het later met beveiligingsbeamptes teruggekeer nadat hy Arendse na bewering in die paradebaan geslaan het.

Maharaj is in kennis gestel dat sy gedrag ondersoek sal word, waarna hy op bevel van Taylor van die baan begelei is.

Gadsby het onder kruisverhoor erken dat hy Maharaj geslaan het, maar eers nadat Maharaj hom gevloek het.

Reggie Reddy verteenwoordig Maharaj en die saak is tot 23 Oktober verdaag.

#### 4.5.8 Die Burger, 11 Maart 2002

Chaos ná 2 vroue sê hul wen fietsren

KAAPSTAD. 'n Yslike twis het gister by die wenstreep van die Cape Argus en

Pick 'n Pay se fietswedren ontstaan nadat die Oos-Kapenaar Anriëtte Schoeman eers as die vrouewenner gekroon is, maar dié uitslag opgeskort is ná klagtes van 'n betreklik onbekende ryer.

Ronel Liss, 'n voormalige baanatleet van Stellenbosch, het sekondes ná die prysoorhandiging aan beamptes gesê sy was die eerste vrou oor die wenstreep.

Die organiseerders het besluit om die voorlopige uitslag eers op te skort sodat ondersoek na die vertoning van Liss en Schoeman ingestel kan word. Dit kan tot 48 uur duur, het me. Marlene Blaauw, woordvoerder van die organiseerders, gesê.

TV-opnames toon Liss het wel eerste oor die wenstreep gejaag en sowat 15 sekondes voor Schoeman geëindig.

Die ander voorste vrouejaers in die wedren beweer egter almal hulle het haar nooit tydens die wedren gesien nie.

Schoeman is deur die media en beamptes oorval nadat sy die wenstreep oorgesteek het.

Sy het vertel watter grootse oomblik dit vir haar is om die wedren die derde jaar agtereenvolgens te wen. Daarna is sy op die wennerspodium deur Kaapstad se burgemeester, mnr.

Gerald Morkel, gelukgewens.

Terwyl Schoeman haar medalje ontvang het, het Liss op haar eie aan die onderkant van die wennerspodium gestaan. Die probleme het begin toe al die gelukwensings afgehandel is.

Die groot onbeantwoorde vraag is in watter stadium van die wedren sy by

Schoeman verby is. Nie Schoeman, Ronel van Wyk wat aanvanklik as naaswenner aangewys is, of Adel Janse van Vuuren (voorlopig derde) kan onthou dat Liss by hulle verby is nie.

Mnr. Jago Liss, Liss se man, het gesê hy was by die wenstreep toe sy eerste daar verby is. Hy het die wedren vroeër voltooi nadat hy in die A-groep weggespring het.

Die voorste vroue het in die C-groep saam met ander mansjaers weggespring.

Volgens Liss het hy saam met sy vrou vir die wedren voorberei en was sy besonder fiks. Daar is by hom geen twyfel dat sy die wedren gewen het nie.

Sapa berig Liss het haar as onbekende laat inskryf nadat sy haar voorbereiding in Duitsland gedoen en eers einde verlede jaar na Stellenbosch teruggekeer het.

“Die ander ryers het gesê hulle ken my nie omdat ek nie voorheen aan enige van die plaaslike fietswedrenne deelgeneem het nie,” het Liss gesê.

“Ek het in die C-groep weggespring en ek dink ek het Anriëtte aan die kus naby Scarborough verbygesteek. My groot probleem is dat die organiseerders

sê die mat by Muizenberg het my nie geregistreer toe ek daaroor is nie.”

Schoeman het ná die chaos gesê sy is baie teleurgesteld, maar vertrou dat die ondersoek die waarheid sal uitwys. Tot dan het sy nog haar medalje en die trofee wat aan haar oorhandig is.

“Ek is baie, baie teleurgesteld. Eers die blydschap en nou dié antiklimaks,” het sy gesê.

“As sy gewen het, wil ek haar gelukwens, want dan het sy ’n ongelooflike wedren gery. Maar eers moet die organiseerders vir my kan bewys dat dit die geval is.”

Volgens Schoeman se afrigter, Alex Cooper, is die voorval net nog ’n bewys dat die organiseerders vroue op ’n gelyke voet as die mans moet begin behandel met hul eie groep, diensvoertuig en skeidsregter.

In nog ’n opspraakwekkende wending moes die organiseerders die eerste keer in tien jaar die wedren stopsit nadat temperature van tot 39°C by Ou Kaapse Weg aangeteken is. Die wedren is om 2.45 nm. stopgesit, byna 5 uur nadat die eerste deelnemers weggespring het.

Na raming is sowat 5 000 van die meer as 40 000 deelnemers deur die besluit geraak.

#### 4.5.9 Die Burger, 27 November 2000

“Sokkergeweld knou SA beeld”

Die sokkergeweld wat Saterdag in die eindstryd van die Afrikanasies-beker vir vroue tussen Suid-Afrika en Nigerië uitgebars het, “is nie goed vir die land se beeld om groot toernooie aan te bied nie”, het mnr. Molefi Oliphant, president van die Suid-Afrikaanse Sokkervereniging (Safa), gister gesê.

Oliphant het gesê die geweld, wat daartoe gelei het dat die wedstryd vroeg gestop is nadat die skare spelers met bottels en klippe gegooi het, het Suid-Afrika se kans om die Wêreldbeker-sokkertoernooi in 2010 aan te bied, ’n lelike knou gegee.

Nigerië het 2-0 voorgekoop toe die wedstryd, wat in die Vosloorus-stadion aan die Oos-Rand plaasgevind het, 20 minute voor die einde beëindig is.

Mnr. Ismael Bhamjee, uitvoerende lid van die Konfederasie van Afrika-sokker (Caf), het Saterdag gesê Suid-Afrika sal hom moet regmaak vir straf van die internasionale sokkerfederasie.

Ander wedstryde wat vir Vosloorus beplan is, is verskuif.

“Die mense moet aanvaar dat ’n mens ’n sokkerwedstryd ook kan verloor. Ons mense moet in dié opsig nog baie opgevoed word,” het Oliphant gesê.

Mnr. Ngcondo Balfour, minister van sport, het gesê Safa sal ’n onafhanklike ondersoek moet instel en dat die Vosloorus-stadion nie weer gebruik moet word vir internasionale wedstryde nie totdat dié ondersoek afgehandel is.

Saterdagmiddag het gevegte in verskeie gebiede in Johannesburg, onder meer in Hillbrow, uitgebreek waar onskuldige Nigeriërs na bewering aangeval is.

Jaco Nel berig dat ’n groot groep mans gistermiddag uit die Sands Hotel in O’Reillystraat, Berea, gestorm het, twee motors aangeval en twee insittendes vermoor het. Die polisie het aanvanklik vermoed dat dit ook verband hou met die sokkergeweld.

Later die aand is ’n Nigeriër en ’n man van Sierra Leone in hegtenis geneem.

Volgens insp. Mary Martins-Engelbrecht, polisiewoordvoerder, het die twee motors, elk met twee insittendes, om halfen gistermiddag voor die hotel stilgehou.

Die groep het die voertuie bestorm en twee insittendes het gevlug, maar die ander twee is deur die skare doodgeslaan.

#### 4.5.10 DIE BEELD, 7 Junie 1993

'n TAXI-BESTUURDER van Durban beweer hy het die Kaapse atleet Herman

Matthee (27) die oggend van vanjaar se Comrades- wedloop by 'n hotel in Durban opgelaai en sowat 25 minute later weer by 'n winkelsentrum langs die roete van die wedloop afgelaai.

Matthee is Donderdagaand gediskwalifiseer omdat hy glo nie die volle 89,9 km tussen Pietermaritzburg en Durban gehardloop het nie.

Hy het sewende in die wedloop geëindig en 'n goue medalje daarvoor gekry.

Die taxi-bestuurder, wat homself net as Elijah geïdentifiseer het en vir Swift Taxi's in Stangerstraat werk, het gister gesê hy het Matthee op 31 Mei na bewering omstreeks agtuur die oggend by die Hotel Seaboard in Pointweg, Durban, opgelaai.

Die wedloop was teen dié tyd reeds sowat twee uur aan die gang nadat die deelnemers klokslag om sesuur voor die stadsaal in Pietermaritzburg weggespring het.

Elijah het Matthee glo sowat 25 minute later by 'n winkelsentrum by Kloof, sowat 25 km van die eindpunt by die Kingsmead-krieketstadion, afgelaai.

Volgens Elijah het die rit R100 gekos.

Hy het Matthee eergisteraand op foto's van die wedloop raakgesien en is vas oortuig dat dit die man is wat in sy taxi gery het.

“Ek sal nie kan sê dat die man volledig in hardloopklere uitgevat was nie. Hy het 'n kortbroek aangehad met 'n baadjie om sy skouers.”

Elijah kan egter nie vir seker sê dat dit 'n sweetpakbaadjie was nie.

“Die man het nie gepraat terwyl ek na Kloof gery het nie. Daar was nie sprake van enige gesprek tussen ons nie,” het Elijah gister gesê.

Matthee se pa, mnr. Johan Matthee, het gistermiddag gesê sy seun is ongelukkig omdat hy deur die media van sy skorsing moes hoor.

Hy meen die hele aangeleentheid is nou 'n private saak tussen hom en die organiseerders van die wedloop. Matthee gaan ook nie weer verklarings daaroor aan die media maak nie.

Die organiseerders gaan ook weer na Matthee se vertoning in verlede jaar se wedloop kyk ná beweringe dat hy toe ook nie die hele wedloop saam met die ander deelnemers gehardloop het nie.

Hy het tóé twaalfde geëindig.

#### 4.5.11 Assessering

|   |
|---|
| LU 4  |
| LIGGAAMLKE ONTWIKKELING EN BEWEGINGDie leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder. |
| Assesseringstandaarde(ASe)  |
|   |
| Dit is duidelik wanneer die leerder:  |
| <i>continued on next page</i>   |



|  |
|--|
| 4.1 deelneem aan 'n buitelugavontuurprogram deur oriëntering in verskillende omgewings;      |
| 4.2 'n reeks liggaamlike aktiwiteite uitvoer, insluitend draai-, lig- en balanseerbewegings; |
| 4.3 deelneem aan en verslag doen oor 'n fiksheidsprogram;                                    |
| 4.4 'n speletjie speel en ontwerp wat die begrip van inval insluit;                          |
| 4.5 regverdige spel ondersoek in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteite.            |

Table 4.6

## 4.6 Oriëntering t.o.v. die beroepswêreld<sup>6</sup>

### 4.6.1 LEWENSORIËNTERING

### 4.6.2 Graad 7

### 4.6.3 Oriëntering ten opsigte van die beroepswêreld

#### 1. Persoonlike inligting

|   |  |
|---|--|
| Volle naam:                                       |  |
| Van:  |  |
| Geboortedatum:                                    |  |
| Naam en van van ouers of voogde:                  |  |
| Adres:  |  |
| Telefoonnommer/s:                                 |  |
| Selfoonnommer/s:                                  |  |
| E-posadres:                                       |  |
| Skool/Skole bygewoon tot op datum:                |  |
| Ernstige siektes/ operasies/ongelukke:            |  |
| Geloof en of kerkverband (indien van toepassing): |  |

Table 4.7

Laat 'n afskrif van jou geboortesertifikaat maak en hou dit in die lêer.

Indien jou ouers nog jou kliniekkaart het wat aandui watter inentings en immuniserings jy gekry het, laat dit ook fotostateer en bêre dit ook in die lêer.

#### 1. Korttermynbelange en doelwitte

**Maak 'n lys van jou huidige skoolvakke/leerareas in die volgorde van voorkeur.**

**Vul nou die laaste simbool of punt wat jy behaal het, langsaan in.**

**Maak 'n lys van jou buitemuurse aktiwiteite in volgorde van voorkeur:**

**Indien jy 'n prestasie of punt aan die aktiwiteit kan koppel, vul die tweede kolom in:**

- bv. onder-13 rugby: derdespan OF klavier: Unisa Gr. 4 - 85%.

<sup>6</sup>This content is available online at <<http://cnx.org/content/m28977/1.1/>>.

- Indien jy 'n spesiale toekenning gekry het op 'n gebied, vul dit ook by prestasie in. bv. *fluitspel, Cum Laude – Kuruman Eisteddfod, trofee vir beste houtblaser.*

Leierskap:

**Vul in enige leierskapsposisie wat jy by die skool beklee:** (bv. biblioteekprefek, snoepie-hulp, skolierpatrollie)

**Gemeenskapsdiens :**

Vul hierdie kolom in, indien jy enige gemeenskapsdiens verrig, bv. hondehokke skoonmaak by die DBV of pikkewyne was by SANCOB.

(Indien jy niks hier kan invul nie, moet jy 'n slag dink of jy nie betrokke wil raak by een of ander gemeenskapsdiens nie. Dalk kan jy selfs met die bejaarde tannie wat langs julle bly se hond gaan stap.)

**1. Hoërskoolbelange**

Maak 'n lys van die hoërskole in jou omgewing. Rangskik hulle in orde van voorkeur. Begin by die skool wat jou eerste keuse is.

- Motiveer jou eerste en laaste keuse.
- evakke beplWatter keusan jy om te kies in graad 8?
- 

**4. Tersiere moontlikhede**

Dink na oor wat jy wil doen na afloop van jou skoolloopbaan, bv. universiteitstudie, technikon, au pair-werk, oorsee reis.

Indien jy oorweeg om na matriek universiteit, technikon, kollege, ens. toe te gaan, vul die onderstaande kolom in. Rangskik dit in volgorde van voorkeur:

| Instansie                     | Studierigting   | Webtuiste    |
|-------------------------------|-----------------|--------------|
| Bv. Universiteit van Pretoria | Musiek (B.Mus). | csc@up.ac.za |
|                               |                 |              |
|                               |                 |              |
|                               |                 |              |
|                               |                 |              |
|                               |                 |              |
|                               |                 |              |

**Table 4.8**

Indien jy 'n "gap year" beplan, as au pair te werk, 'n werkloopbaan beplan, ens., vul jou keuses in volgorde van voorkeur in.

**5. Beroepsnavorsing**

Maak 'n lys van drie beroepe wat jy graag eendag sou wou volg in volgorde van voorkeur: Skryf in 'n paar sinne waarom jy dit wil doen.

- Watter studie of opleiding het jy nodig om die beroep te beoefen?
- Watter hoërskoolvakke het jy nodig om jou vir hierdie beroep voor te berei?

- Watter persoonlikheidseienskappe en aanlegte dink jy is nodig vir die beroep waarin jy belangstel? Beskik jy oor hierdie eienskappe en is jy daarvoor aangelê?

## 6. Getuigskrif

- Wat is 'n getuigskrif? Soek die woord se betekenis op in 'n naslaanwoordeboek.
- Indien jou klasonderwyser 'n getuigskrif vir jou moet skryf, hoe dink jy sal dit daar uitsien? Verbeel jou jy is die klasonderwyser en skryf self so 'n getuigskrif.
- Skryf vir jou beste maat 'n getuigskrif. Wees positief, maar tog ook objektief.

## 7. Toekomsdrome

Skryf 'n paar sinne oor jou toekomsplanne. Jy mag maar jou verbeelding vrye teuels gee. (Onthou, Mark Shuttleworth het gewens hy kan 'n ruimtereis onderneem en kyk hoe waar het die droomgeword!)

### 8. Adreslys

Stel 'n lys saam van adresse, telefoonnommers, kontakpersone, e-posadresse en webtuistes wat jy dink jy moontlik nodig sal kry wanneer jy wil gaan studeer of werk.

### 9. Inligtingstukke

Versamel brosjures, koerantuitknipsels, tydskrifartikels, ens., wat te doen het met moontlike studierigtings, instansies, beroepe, ens., waarin jy belangstel. Bêre dit in plastiese lêers ('Flipfiles').

Wenk:

Bylaes wat in koerante verskyn en op die jeug gemik is, bevat dikwels inligting oor loopbane en studierigtings.

### 10. Sertifikate, prestasies, uitslae, ens.

Bêre jou sertifikate, rapporte en enige dokumentasie oor jou prestasies op sport-, akademiese-, kulturele-, leiersgebied, ens., in.

## Attributions

Collection: *Lewensorientering Graad 7*

Edited by: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/col11028/1.1/>

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Maniere waarop persoonlike eetgewoontes en dieet verbeter kan word"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28956/1.1/>

Pages: 1-3

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Omgewingsgesondheidsprobleme"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28957/1.1/>

Pages: 3-4

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Siektes en siektetoestande"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28958/1.1/>

Pages: 5-6

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Persoonlike gevoelens en gemeenskapsnorme"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28959/1.1/>

Pages: 7-11

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Fundamentele waardes en menseregte"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28962/1.1/>

Pages: 13-16

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Die invloed van seksisme, geslagsdiskriminasie en mishandeling op persoonlike verhoudings"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28963/1.1/>

Pages: 16-19

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Die belangrikheid van vrywilliger-organisasies"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28964/1.1/>

Pages: 19-21

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Die verryking wat diverse kulture in SA meebring"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28965/1.1/>

Pages: 21-23

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Mondelinge tradisies en geskrifte van verskillende gelowe"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28966/1.1/>

Pages: 24-26

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Strategie vir die implementering en uitbou van 'n selfbeeld"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28967/1.1/>

Pages: 27-29

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Invloed van die media op persoonlike leefstyl-keuses"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28968/1.1/>

Pages: 29-31

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Hantering van emosies en reaksie op verandering"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28969/1.1/>

Pages: 31-33

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Hantering van menings- en houdingsverskille"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28970/1.1/>

Pages: 33-35

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Buitelugavontuurprogramme"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28971/1.1/>

Pages: 37-39

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Gimnastiese aktiwiteite"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28972/1.1/>

Pages: 39-42

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Fiksheidsprogram vir fietsry"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28974/1.1/>

Pages: 42-43

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Betredingspel"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28975/1.1/>

Pages: 44-45

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Goeie sportmansgees"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28976/1.1/>

Pages: 45-51

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Oriëntering t.o.v. die beroepswêreld"

By: Siyavula Uploaders

URL: <http://cnx.org/content/m28977/1.1/>

Pages: 51-53

Copyright: Siyavula Uploaders

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

### **About Connexions**

Since 1999, Connexions has been pioneering a global system where anyone can create course materials and make them fully accessible and easily reusable free of charge. We are a Web-based authoring, teaching and learning environment open to anyone interested in education, including students, teachers, professors and lifelong learners. We connect ideas and facilitate educational communities.

Connexions's modular, interactive courses are in use worldwide by universities, community colleges, K-12 schools, distance learners, and lifelong learners. Connexions materials are in many languages, including English, Spanish, Chinese, Japanese, Italian, Vietnamese, French, Portuguese, and Thai. Connexions is part of an exciting new information distribution system that allows for **Print on Demand Books**. Connexions has partnered with innovative on-demand publisher QOOP to accelerate the delivery of printed course materials and textbooks into classrooms worldwide at lower prices than traditional academic publishers.